

Căderea părului, o problemă de sănătate

Iată ce ne sfătuiește Evelin Petra Szenes - tricolog la salonul Expressive Eva Czikai

Căderea părului este o problemă din ce în ce mai des întâlnită. Dincolo de aspectul inestetic, trebuie privită ca o problemă de sănătate și tratată ca atare. Căderea părului ne avertizează că la nivelul organismului s-a produs un dezechilibru, că ceva nu funcționează ca și în urmă cu 5 - 10 ani când și fructele aveau o concentrație mai mare de vitamine.

Pentru a înțelege mai bine cauzele care duc la căderea părului și ce trebuie să facem în astfel de situații am purtat o discuție cu Evelin Petra Szenes - tricolog la salonul de coafură Expressive Eva Czikai.

Pierderea a 60 - 70 fire pe zi este normală

„Un fir de păr trăiește în medie de la 3 la 4 ani la bărbați și de la 6 la 8 ani la femei. Papila produce circa 20 - 25 de fire de păr de-a lungul vieții unei persoane. Se consideră normală pierderea a 60 - 70 fire pe zi. De fiecare dată când observăm o cădere exagerată este bine să intervenim, adresându-ne unui specialist pentru un tratament adecvat. Analiza terapeutică a părului pe lângă examinarea normală și vizuală se face cu ajutorul unei microcamere care mărește de 100 - 400 de ori. Astfel se poate vedea bulbul și structura părului. Salonul de coafură Expressive Eva Czikai este dotat cu un aparat de



diagnosticare a problemelor scalpului.

O terapie este eficientă numai dacă clarifică simptomele în conexiune cauză - efect și nu se limitează doar la tratamentul de suprafață. Tratamentul devine eficient dacă are efecte în două direcții încetează căderea părului și stimulează creșterea normală a părului. Pierderea părului poate fi peticită sau difuză. Ambele pot duce la chelie ireversibilă. Cauzele interne care duc la pierderea părului sunt: probleme de tiroidă, rinichi, hormonale, febră de durată, medicamentele de slăbire, dietă, proasta circulație a sângelui,

lipsă de vitamine, stres, oboseală etc. Ținând cont că partea internă a părului (bulbul) spre deosebire de trunchi este vie și are nevoie de o serie de elemente alegerea mâncărilor benefice părului nostru trebuie să fie foarte variată și cât mai completă posibil.

Masajele la nivelul scalpului

O importanță deosebită o au și masajele la nivelul scalpului. O altă problemă a scalpului este hiperhidroza (transpirația abundentă a pielii capului). Glandele sudoripale sunt

responsabile de această problemă. Excesiva eliminare de toxine poate declanșa un proces numit și autointoxicarea. Dacă bulbul trăiește pe un scalp îmbibat de apă și deșeurile va pierde cu ușurință cheratina de la suprafață. Efectul vizibil va fi acela al unui păr opac, fragil și cu predispoziție la apariția vârfurilor despicate. În ambele cazuri ceaiurile detoxifiante au un efect benefic,” ne-a spus tricologul Evelin Petra Szenes.

În concluzie în toate cazurile de cădere a părului este recomandat să apelăm la ajutorul unui dermatolog sau tricolog.

Stela Cădar

Cele mai noi tendințe și tehnici de aplicare a unghiilor

Vrei să cunoști cele mai noi tendințe și tehnici de aplicare a unghiilor? Atunci nu rata șansa de a învăța de la cei mai buni specialiști din domeniu. Numai în acest mod vei reuși să-ți surprinzi în mod plăcut clientele cu cele mai interesante modele și culori în materie de unghii aplicate și în același timp să dovedești că munca ta are și valoare artistică.

Martți, 22 septembrie, S.C. CALSA Satu Mare în colaborare cu Ola Was (instructor aplicare unghii în cadrul companiei Euro Fashion și Akademia Paznokcia) te invită să participi la un training de artă a



unghiilor aplicate. Evenimentul va avea loc la Hotelul Dana II unde timp de 6 ore (10.00 - 16.00) vor fi făcute mai multe demonstrații cu produse profesionale de manichiură: RaNails; EF Exclusive; ESN; Super Nail; Christrio. În program este prevăzută de la orele 10.00 la 12.00 o demonstrație cu produsele de la ESN, Super Nail, urmată de o pauză de masă după care de la orele 13.00 la 14.00, training-ul va continua cu o demonstrație cu produsele de la Christrio, iar de la 14 la 16 cu o demonstrație cu produsele de la RaNails, EF Exclusive.

Ca participant vei primi din partea organizatorilor mape cu cataloagele produselor și explicații despre produse, pe care de altfel vei avea posibilitatea să ți le cumperi.

Taxa de participare este de 100 de lei pentru o persoană. Pentru a putea intra în posesia invitațiilor, S.C. CALSA Satu Mare vă așteaptă pe toți cei interesați la sediul de pe strada Corvinilor nr.13 sau la telefon 0361.310.314 sau 0788.836.501, termenul limită fiind 1 septembrie 2009.

Mihaela Gh.

Se dă numai
cu Informația zilei!

Sănătate



Frumusețe

Informația zilei

Anul IV Nr. 201 miercuri 12.08.2009

Blake

Lively



O vedetă
în devenire

pag. 8-9

Broccoli ajută la prevenirea cancerului

Una din cele mai rare legume din alimentația românilor este rudă cu varza și conopida, are culoarea verde și un gust interesant, mai mult neutru decât plăcut.

Bogat în diferite vitamine și alte elemente, broccoli nu este doar un bun element pentru dietă, dar ajută foarte mult și metabolismul la regenerare, apără de boli și bacterii.

Are cele mai multe vitamine dintre toate legumele

Deși este cam rar întâlnită pe masa de toate zilele, broccoli este una din cele mai vitaminizate legume din piște. El este una din cele mai bune surse de vitamina A și C, fier și calciu, bogată în fibre și săracă în calorii. Pe lângă aceste vitamine, broccoli mai conține și vitamina B2, C și nu în ultimul rând acid folic. De asemenea, de nelipsit sunt și calciul, seleniul, potasiul, compușii cu sulf ce au efect important de antioxidant și anticancerigen. Este leguma care oferă o nutriție excepțională și ajută la menținerea unei vieți lungi și sănătoase.

Studiile efectuate arată că broccoli este cea legumă care



conține o cantitate atât de mare de sulforaphane(sulf), încât are proprietăți anticancerigene. De exemplu, s-a făcut o testare pe o tumoare cancerigenă de sân după care s-a constatat că celulele din respectiva au încetat să se mai înmulțească. De asemenea, tot medicii au fost cei care au descoperit că, datorită bogăției în minerale, broccoli distruge anumite bacterii răspunzătoare de

apariția gastritei și a ulcerului gastric. Așadar, multitudinea de beneficii este mai mult decât convingătoare că trebuie să consumați broccoli cel puțin o dată pe săptămână câte 250-300 gr.

Împiedică formarea cataractei

Până acum am vorbit de

beneficiile legumei ca antioxidant și anticancerigen. Acum însă să povestim puțin și despre eficacitatea dovedită și la nivelul sistemului nervos și optic.

Datorită antioxidanților din familia carotenoizilor, broccoli împiedică și formarea cataractei, protejând astfel ochii.

Tot sulful din conținutul său este cel care face ca leguma să fie potrivită și ca un bun antibiotic respectiv să aibă efecte antivirale. Până și oasele au numai de câștigat în urma consumului minim de broccoli. Datorită bogăției în calciu, leguma sare în ajutorul oaselor și a articulațiilor.

Ponturi excelente:

- pentru a beneficia de cât mai multe substanțe utile din conținutul legumei, alegeți să consumați sucul obținut prin stoarcere

- dacă nu suportați nicicum gustul lichidului, adăugați puțină zeamă de lămâie, aceasta va ameliora puțin acel gust interesant

- consumați sub formă de salate, asortată cu carne slabă de pui fiartă cu legume crude: conopidă, castraveți murați, morcovi răzâliți și maioneză preparată acasă

Gabriela Pușcașiu

Se apropie cu pași repezi prima zi de școală

În iunie, alături de copilașul dumneavoastră, vă despărțiți de grădiniță. E clar, a crescut atât de mare că din toamnă merge la școală. Vă dau lacrimile numai când vă gândiți că trece într-o nouă etapă a vieții lui, cea de școlar. Pentru că nu mai este chiar așa de mult până începe școala, ne-am propus să obținem cât mai multe sfaturi de la psihologul Gyorgy Gaspar, președinte al Asociației Multiculturale de Psihologie și Psihotestări, sfaturi pentru a veni în sprijinul părinților care îi duc pentru prima oară la școală pe viitorii bobocai ai clasei I.

"Luna septembrie înseamnă un nou început pentru copiii care intră în clasa I. Încă din prima zi de școală, copiii sunt implicați în primele activități separate de părinți sau persoanele apropiate. Majoritatea copiilor abia așteaptă momentul în care vor merge la școală, atrași de noutatea lucrurilor pe care le vor afla. Pentru alții însă, ideea de a merge la școală, singuri, fără a avea alături imaginea protectoare și familiară a unuia dintre părinți, poate reprezenta o experiență traumatizantă și înfricoșătoare.



Tranziția din timpul verii

Pentru a face mai ușoară integrarea copilului în noul mediu, fiecare instituție de învățământ ar trebui să aibă pe timpul verii programe de tranziție. Este indicat ca părinții să meargă cu copilul la unitate înainte de a-l înscrie, să-l lase să se joace și să se familiarizeze cu locul. Astfel, acomodarea la noile situații se face într-un mod treptat și securizant pentru copil. Dacă primul contact cu noul mediu este unul mai puțin prietenos, este posibil să apară refuzul sau teama copiilor de a merge la școală pentru că apare ceea ce numim teamă de separare de mediul familial. Acest lucru nu trebuie, încă, să îi alerteze pe părinți, teama de școală sau

grădiniță fiind un stadiu normal al dezvoltării emoționale a copilului.

Semnale de alarmă pentru părinți

În aceste situații, copiii apelează la tactici pentru a evita momentul terifiant în percepția lor, și anume acela al începerii grădiniței sau școlii. Primele semnale de alarmă sunt atunci când copiii recurg prea des la scuza că sunt prea obosiți sau bolnavi pentru a merge la școală, aceasta fiind în majoritatea cazurilor o încercare de evitare a sentimentelor de anxiozitate. Reacția părinților este foarte importantă și nu trebuie să întărească comportamentul de evitare al copilului. Părintele nu

trebuie să-i permită acestuia să rămână acasă ori de câte ori recurge la o scuză pentru a nu merge la școală. Lipsa dorinței de a merge la școală și de a părăsi mediul sigur al familiei se poate manifesta la orice vârstă, dar este mult mai întâlnită la copiii cu vârste cuprinse între 5 și 7 ani, respectiv la cei între 7 și 14 ani. Copilul îi poate păcăli pe părinți sau pe bunici plângându-se de dureri de cap, stomac sau de gât, dureri manifestate cu puțin timp înainte de plecarea la școală sau la grădiniță. Starea de disconfort încetează imediat ce micuțului îi este permis să rămână acasă, însă situația se va repeta în dimineața următoare. Alți copii nu recurg însă la astfel de trucuri, ci pur și simplu refuză să plece de acasă. Din moment ce panica apare mai degrabă ca urmare a părăsirii casei și nu este cauzată de prezența efectivă la școală, copilul se calmează odată ce se află în incinta școlii, iar părintele, bunica sau bona au plecat. În cazuri extreme, această teamă de separare poate avea efecte pe termen lung, cum ar fi anxietatea și stările de panică manifestate la adolescență sau vârsta adultă. De aceea, dacă teama copilului persistă, cel mai indicat este să primească ajutor de la un psiholog", încheie interlocutorul nostru.

În numărul următor veți afla ce puteți face în calitate de părinți pentru a asigura o pregătire pozitivă a viitorului școlar.

I. P. Vladimirescu

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 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

Coacăzele reduc colesterolul și apără inima

Britanicii au efectuat un set de studii privind anumite legume și fructe, studiu publicat în "British Journal of Nutrition" (Jurnalul de nutriție britanic).

Autorul principal, Wilhelmina Kalt, a efectuat o serie de teste pe porci cu un regim bazat pe coacăze. În urma dietei speciale, a rezultat scăderea colesterolului într-un procent considerabil.

În urma studiilor efectuate, s-a constatat că aceste fructe au o activitate antioxidantă deosebită, ceea ce ar putea explica valoarea lor



cardioprotectoare. De asemenea, antioxidanții sunt utili și în captarea radicalilor liberi, ceea ce înseamnă protecția împotriva oxidării celulare ce poate determina boli cardiovasculare, boala Alzheimer și anumite tipuri de cancer. Medicii recomandă consumul de coacăze, alături de alte fructe colorate (căpșuni, fructe de pădure) pentru a preveni bolile și a controla mai ușor greutatea.

Ana Toth

Profitați de vacanța ce a mai rămas!

Este încă vacanță, iar cei mai fericiți sunt copiii și tinerii, desigur, care mai au destul de mult timp la dispoziție până la începerea noului an școlar. Ce faceți, în calitate de părinte, atunci când copilul vă spune că vrea și el să meargă în tabără? Cum ar trebui să reacționeze un părinte la această întrebare ne spune psihologul Gyorgy Gaspar:

"Răspunsul la întrebare diferă de

la caz la caz. Părinții care au fost obișnuiți cu astfel de activități în copilărie prezintă un interes mai mare ca și copiii lor să participe la tabere sau acțiuni separate de adulți, pe timpul verii. Există însă și o categorie de părinți care își fac prea mult griji pentru a suporta separarea copilului pentru una, doua sau trei săptămâni, fără a cunoaște care sunt efectele secundare ale acestor îngrijorări. În primul rând, părinții trebuie să știe că pentru a avea copii sănătoși psihic și fizic, trebuie să învățăm să încurajăm în rândul copiilor, autonomia și responsabilitatea propriului

comportament. Este indicat să trimitem copiii în tabere de la vârsta de 5-7 ani. Dacă părinții amână această plecare, ei nu fac altceva decât să întrețină teama copilului de a se separa de ei. Copilul nu va avea astfel oportunitatea de a învăța să se descurce în situații noi, menținându-se astfel o dependență de sprijinul și ajutorul venit din partea părinților, care adesea tind să fie supraprotectivi.

Teamă este normală la preșcolari, iar odată cu dobândirea statutului de elev, copilul învățat treptat să se descurce și singur, iar această teamă de separare dispare.

Dacă nu i se oferă ocazia de a se descurca singur în situații noi și părintele îl protejează excesiv, atunci copilul poate să ajungă la stări de anxietate legate de perspectiva separării, evident temporare de familie. Această stare este observată la aproximativ un copil din opt. Momentele critice pentru apariția anxietății de separare sunt la vârstele 5-6 ani, 7-9 ani, 12-14 ani. Părinții trebuie să învețe să conștientizeze că îngrijorările lor nu rezolvă problema, să învețe să facă față unor noi situații, să accepte capacitatea copilului de dezvoltare și performanță în acțiuni specifice vârstei.

Preferințele vedetelor în materie de blugi

Comoditate, eleganță - atunci unde e cazul - trend, toate acestea ne duc cu gândul la denim. La același lucru s-au gândit, probabil, și Beyoncé, Cameron Diaz, Fergie, Katie Holmes, Kim Kardashian, Kylie Minogue, Lindsay Lohan sau Stephanie Pratt, atunci când au ales să poarte piese vestimentare realizate din acest material. Stilul lor poate fi copiat foarte ușor și de tine și astfel o să-ți crezi o imagine de "Divă în denim".



Spre exemplu, Beyoncé a decis să le spună adio blugilor normali, drepți, și a optat pentru o pereche elastică, ce se mulează foarte frumos pe picior și, mai mult decât atât, este foarte sexy. Așadar, nu-ți fie teamă să faci această alegere, chiar dacă este puțin mai îndrăzneată. Ai grijă însă, ca în partea de sus să-ți pui o bluză mai lungă, care să-ți acopere posteriorul - așa arată mult mai bine.

O altă modalitate de a apela la denim în vestimentația ta este să-ți achiziționezi o vestă. Și Kim Kardashian a "jucat" această carte și a ieșit câștigătoare. Fie că alegi să o porți ca ea, pe deasupra unei cămăși, sau pe sub un blazer, efectul va fi cel

scontat. Trebuie să ai totuși o regulă după care să te ghidezi atunci când alegi o vestă. Atenție, aceasta trebuie să fie scurtă, deasupra taliei.

Cum te asortezi cu partenerul tău?

Îți place să te asortezi cu partenerul tău? Urmează exemplul cuplului Tom Cruise și Katie Holmes, care s-au asortat la... blugi. Ea a optat pentru o pereche modernă, deschisă la culoare, cu umbre gri și "rupți" în dreptul genunchiului. Tom a îmbrăcat o pereche mai serioasă, clasică și

foarte comodă.

Cameron Diaz nu s-a sfiit să se afișeze, la un eveniment monden, cu o pereche de blugi conici, închiși la culoare, pe care i-a asortat cu o bluză imprimată și o pereche de botine mov. Chiar dacă nu participi la evenimente mondene, poți alege acest tip de vestimentație la o petrecere sau la o ieșire în oraș.

Fergie a reușit să combine excepțional stilul hippie al anilor '60 cu punk-rock-ul anilor '80. Te întrebi care este piesa care le leagă? Blugii indigo cu pete albe pe alocuri fac toți banii. Dacă pe toate acestea le asortezi cu un blazer negru, toți

cei din jurul tău sunt cucerți definitiv.

Atunci când vine vorba de denim, mai toate ne gândim la pantalonii. Iată că nu așa stau lucrurile în cazul lui Stephanie Pratt, care a ales să poarte o cămașă din denim. O piesă vestimentară care completează perfect vestimentația pe care a ales-o. Poți apela și tu la acest artificiu - în locul unei jachete anoste, să-ți învelești imaginea cu o cămașă din denim bleu deschis.

Stilul motocicliștilor

Motocicletele sunt la mare modă în ultima vreme. Dar, ca să te poți considera motociclist, trebuie să ai hainele potrivite. Kylie Minogue poartă o pereche de jeansi numai buni pentru un raid cu motoarele. Nu te impacienta, pentru că poți folosi această piesă vestimentară și la o ieșire în parc cu rolele. Comozi, la modă și rezistenți.

Vedetele luate în discuție și-au prezentat pantalonii, veste, cămăși, dar niciuna, până acum, nu și-a recomandat să porți o geantă din denim. Iată că a venit rândul controversatei Lindsay Lohan, care preferă să iasă la cumpărături purtând o astfel de poșetă. Chiar dacă este realizată de un designer cu nume în domeniu, Alexander Wang, poșeta este extrem de simplă și potrivită pentru o ținută sport.

Ceasuri pe post de bijuterii



Ceasurile au devenit un accesoriu de modă nu de foarte mult timp. Dintotdeauna ele au fost create în exclusivitate de companii producătoare de ceasuri. Sunt istorice casele Longines, Tag Heuer, Omega, care au o tradiție în domeniu de peste 150 de ani.

În urmă cu aproximativ 20 de ani, marile case de modă din lume au hotărât să se ocupe și de această nișă de piață, așa încât au început să creeze diferite stiluri de ceasuri pentru a putea satisface gusturile extrem de variate ale clientelor.

Moda este în continuă schimbare

Multe case celebre precum Cavalli, Chanel, Calvin Klein, Marc Jacobs au printre accesoriile lor și colecții de ceasuri, personalizate cu

logo-ul casei și în fiecare an mai originale și cu forme mai neobișnuite. Pe lângă ceasurile clasice, din materiale prețioase, (aur alb, aur roz, platină), cu diamante, pietre semi-prețioase, sunt ceasurile fashion, cele care pot fi purtate mai degrabă pe post de bijuterii, și care accesorizează perfect orice fel de ținută.

Totodată, forma ceasurilor a devenit un aspect extrem de important, de la clasicele ceasuri cu cadran rotund sau oval, și curea metalică sau din piele, s-a ajuns la forme și concepte extrem de ciudate care, la prima vedere, nu lasă impresia că acel obiect ar fi un ceas. Acestea au asimilat oarecum ideea de brățară, în așa fel încât acum un ceas poate avea cu ușurință 2 funcții: cea de brățară - bijuterie și, în fine, cea de ceas.

Trucuri pentru buze voluminoase

Visezi să ai buze voluminoase, cărnoase și un surâs de star? Specialiștii îți oferă toate sfaturile pentru un rezultat excepțional.

1. Desenează-ți buze generoase

Pentru a le conferi buzelor mai mult volum, specialiștii în machiaj se joacă la contururi. Cu ajutorul unui creion, al unui ruj și al unui gloss (bine alese), desenează-ți buzele de vis în doi timpi și trei mișcări:

- Cu ajutorul creionului, trasează con-turul buzei infe-rioare, dintr-o parte și din cea-laltă, subliniind pur și simplu linia sa exte-rioară, până cele două contururi se întâlnesc la mijloc.



superioară, trasează mai întâi M-ul sau V-ul care formează „inima”, apoi pleacă din fiecare colț, depășind cu câțiva milimetri linia naturală a conturului buzelor. Fii atentă la simetria desenului tău.

- Estompează liniile noului contur cu o pensuliță, pentru un efect mai natural.

- Nuanța aleasă trebuie să fie aceeași cu a rujului sau cu o jumătate de ton mai închisă.

- Pentru un efect natural, nu depăși conturul natural al buzelor cu mai mult de 3-4 mm.

- Nu folosi un creion de buze foarte închis cu un ruj deschis - e demodat.

2. Aplică bine rujul pe buze

- Aplică din

interior spre exterior, începând cu buza inferioară, de la margini.

- Pe buza superioară, începe umplerea buzelor din „inimă”, apoi dinspre margini spre centru.

3. Joacă-te cu contrastele

- Dacă ai un ten bronzat sau mat alege rujul în formule satinat, în culori pastelate, luminoase, cu textură cremoasă. Privilegiază nuanțele perlate sau metalice, care reflectă lumina.

- Dacă ai pielea deschisă, chiar palidă, alege culori calde, cu formule lejere.

4. Gloss - mai mult volum

Aplicarea luciului este indispensabilă pentru a crea iluzia de buze cărnoase. Pune un pic de gloss pe deget sau pe pensulă, aplică pe buze plecând din colțuri spre centru. Dacă ai riduri în colțul buzelor, dă cu gloss doar în centru.

5. Acid hialuronic pentru buze hidratate

Acidul hialuronic este molecula din produsele cosmetice care te ajută să ai buze voluminoase. Constituant natural al pielii identificat în anii '30, acidul hialuronic este utilizat de atunci în produse cosmetice pentru capacitatea sa de a reține apa în piele. Acidul hialuronic acționează asemenea unui burete, menținând hidratarea pielii.

6. Buze „condimentate”

Cosmeticele cu microparticule de piper creează un efect de vasodilatație celulară. Astfel, circulația sangvină este activată, ducând la umflarea și colorația roșie a buzelor. Efectul durează în medie 5 ore.

Nu depăși conturul buzelor cu aceste pro-duse, căci riști să-ți ardă pielea.



Soluții la colorarea părului



Te invităm să descoperi cele 3 tipuri de vopsele: permanente, nuanțatoare și temporare.

1. Vopseaua permanentă

Vopseaua permanentă sau de oxidare permite acoperirea cu până la 100% a firelor de păr albe, și/sau transformarea culorii părului. Acțiunea sa este definitivă până la creșterea părului, și nu se elimină prin șamponare.

Principiul vopsirii permanente

Părul este albit și recolorat simultan sub efectul amestecului a 2 produși - un suport care conține amoniac și coloranți, și un oxidant ce conține apă oxigenată. Amoniacul provoacă umflarea firului de păr care, în contact cu apa oxigenată, produce oxigen ce dizolvă parțial pigmenții naturali ai părului; aceasta e faza de oxigenare. Simultan, coloranții penetrează în păr și se transformă în compuși colorați printr-un proces de oxidare; aceasta e faza de colorare.

Când e bine să folosești vopseaua permanentă?

- Când vrei să acoperi perfect firele de păr albe
- Când vrei să-ți transformi nuanța naturală a părului și să-i conferi o culoare intensă, vibrantă, plină de reflexe.
- Când vrei să ai un păr mai deschis

la culoare.

2. Nuanțatorul

Acesta reușește să estompeze cu până la 50% din firele albe, permițând astfel obținerea unei nuanțe apropiate de cea naturală, căreia îi îmbunătățește reflexele. Rezultatul durează până la 28 de șamponări.

Principiul nuanțării

Derivat al vopselei permanente, nuanțatorul nu conține amoniac, ci o bază alcalină. Ea nu permite decolorarea pigmentilor naturali, ci doar acoperă culoarea naturală, pătrunzând puțin la interiorul firului de păr.

Când folosești nuanțatorul?

- Când vrei să estompezi ușor părul alb, cu condiția să nu ai decât câteva fire albe (capacitate de acoperire 30-50%)
- Când vrei să-ți păstrezi nuanța naturală, dar să adaugi un plus de strălucire, luminozitate și intensitate.

3. Vopseaua temporară

Ea depune coloranți la suprafața fibrei capilare, care se elimină progresiv la șamponare (6-8 spălări). Vopseaua temporară este deja preparată, gata de folosire, și nu conține nici oxidant, nici amoniac.
Când folosești vopseaua temporară?
- Când vrei să-ți colorezi ușor primele fire grizonate.

Organizează o super petrecere în funcție de ocazie

Vrei să aduci un pic de culoare în viața de toate zilele? E timpul să fii creativă! Fiindcă stresul se adună peste săptămână, iar tu ai nevoie de relaxare

Fii tu cea care inițiază organizarea unei petreceri, indiferent de locație și participanți. Iată câteva super trucuri pentru a organiza o ieșire cu fetele, ziua de naștere pentru copilul tău, petrecere între prieteni și nu în ultimul rând o mică ieșire cu cei de la birou.

Între prieteni

O zi de naștere e cel mai bun motiv să petreceți în gașcă. Fie ieșiți în pubul preferat, fie pui tu la cale niște idei de a-ți surprinde prietenul sau prietena. Dacă optezi la ieșit în pub nu ai de făcut decât 3 pași: aduni gașca, faci lista să vezi câți mergeți, apoi faci rezervările în pub și faci o înțelegere cu rezidentul de muzică și comanzi un tort pentru sărbătorit/sărbătorită. Nu uita de șampanie, farfurioare, furculițe și pahare. În rest, lasă totul la fantezia prietenilor.

Dacă alegeți să sărbătoriți acasă sau o petrecere în grădină, ai de făcut în primul rând o listă cu invitații. În momentul în care știi deja câți vor fi la party, trebuie să faci lista de cumpărături după care achiziționarea celor necesare. Fie faci platouri, fie frigăruri în grădină, pe lângă mâncare și băutură (după



preferințe) vei avea nevoie și de elementele principale unei zile de naștere: tort, șampanie și consumabile pentru servirea mâncărurilor și a băuturilor.

La locul de muncă

Cel mai greu e să organizezi o petrecere alături de colegii de la birou. Fiind vorba de locul de muncă, trebuie să fii foarte atentă ce pui la cale. Trebuie să organizezi o mică-mare adunare unde să stabilești ce fel de petrecere doriți: mică sau mare, să fiți doar voi sau și alți invitați (soți, soții, frați, copii etc), unde să țineți cheful și bineînțeles detaliile privind muzica, mâncarea și băutura.

Sfatul nostru este să discutați în

avans cam ce vă doriți la petrecere, după care să împărțiți bine sarcinile între voi și să vă urmăriți reciproc reușita sau nu. Unde întâmpinați probleme, încercați să nu vă luați capul imediat, ci să vă ajutați reciproc. Detaliile organizatorice depind numai și numai de voi.

Ziua copilului: la McDonalds sau acasă?

Părinții deseori sunt tentați să organizeze ziua de naștere a copilului la fast-fooduri respectiv la restaurante ori locații special amenajate pentru zile de naștere. Toate acestea pentru a scăpa de grija balonului, a tortului și mai ales a curățeniei de după "mica furtună". Ei bine, desigur există și soluții

pentru părinții care nu dispun de un buget foarte extins, ori pur și simplu sunt tradiționali și vor ca micuțul familiei să fie sărbătorit în casă.

Pentru acești părinți am pregătit o mică listă de "lucruri ce trebuie făcute": urmăriți împrejurimile micuțului, fiți atenți în speță la prietenii cu care cel mic își petrece majoritatea timpului. Treceți pe listă minim 10, maxim 20 de copii pe care să-i invitați la mica petrecere. Dacă nu sunt decât 10-12 copii, vă ajunge să amenajați camera cea mare a casei, dacă însă sunt puțin mai mulți, veți avea nevoie să folosiți bucătăria sau o altă cameră mai mică pentru a servi mâncarea și camera mare ori sufrageria pentru a amenaja spațiul de joacă. Nu uitați de clasicul tort, răcoritoare, sandvișuri, dulciuri, eventualele prăjituri și bineînțeles de un clown sau un unchi ori tată disponibil să se transforme pentru o zi. Dacă copiii au cam depășit vârsta de 7-8 anișori, în loc de clown, sau în paralel, puteți închiria și 2-3 filme pentru copii, respectiv desene animate.

Dacă țineți cont de principalele sfaturi în organizarea unei petreceri, distracția și voia bună nu vor lipsi cu siguranță.

În următorul număr al suplimentului nostru veți afla care sunt cheile succesului la organizarea unei petreceri pentru burlaci și burlăcițe, respectiv în cazul unor petreceri private de crăciun, respectiv revelion.

Gabriela Pușcașiu

Ascunde-ți defectele când mergi la plajă

În cazul în care ai probleme cu greutatea, dar vrei și tu să ieși la plajă într-un costum de baie, că doar e vară, trebuie să știi că de regulă costumul de baie scoate în evidență defectele precum celulita, vergeturile, kilogramele în plus ori pielea prea albă.

Dacă e prea târziu pentru dietă ori sport, poți totuși cu câteva trucuri să ascunzi imperfecțiunile care îți dau mari bătaii de cap. Celulita pare mult mai pronunțată în cazul în care ai o piele deschisă

la culoare, astfel că ar fi mult mai bine să folosești un autobronzant înainte de a te duce la plajă. Pe partea din față a picioarelor se poate aplica un ulei strălucitor, ca să dai impresia de piele netedă. Nu uita, însă, că pentru a scăpa de imperfecțiuni e normal să consumi multe legume și fructe, să ai o viață sănătoasă, să faci mult sport și să folosești creme anti-celulită regulat.

Ioana V.

Înlătură insomnia

Nu reușiți nicicum să vă împliniți somnul de noapte? Înseamnă că aveți probleme cu insomnia. Specialiștii consideră că ar trebui să preveniți această boală prin diverse metode: un pat confortabil, o temperatură plăcută în dormitor, un decor odihnitor cu culori calde. Trebuie totodată să nu consumați mâncare grea la cină, să nu vă odihniți pe timpul zilei și să încercați să faceți puțin sport zi de zi. Un somn bun vă oferă multe zilnic: un ten odihnitor, hidratat, mai mult chef de muncă și o energie debordabilă.

Liviu V.



Vinete grecești

Ingrediente:

- 4 vinete (a cca. 250 gr)
- 2 linguri zeamă de lămâie
- 1 ceapă
- 500 gr carne tocată de vită
- 2 linguri pesmet
- 2 ouă
- sare, piper
- 500 gr roșii
- 2 crenguțe oregano
- 50 gr măslină negre (fără sămburi)
- 250 ml supă
- 2 căței de usturoi
- 2 linguri ulei
- 500 gr roșii bucăți
- 100 gr brânză telemea

Mod de preparare:

Pregătiți vinetele: tăiați-le în două pe lungime și scobiți-le lăsând o margine de 1 cm. Frecați-le cu zeama de lămâie și înțepați coaja. Pasați miezul.

Tocați ceapa. Amestecați cu carnea tocată, pesmetul, ouăle, sarea și piperul. Tocați roșiile, oregano și măslinile. Amestecați ½ din oregano și roșiile cu piureul de vinete. Umpleți vinetele.



Încălziți cuptorul la 200° C. Încălziți supa într-un vas de yena. Puneți vinetele. Lăsați 60-70 min. la înăbușit. Tocați și rumeniți usturoiul în ulei. Puneți restul roșiilor și oregano, fierbeți și condimentați. Acoperiți vinetele cu brânză și dați-le 5 min. la cuptor. Ornați cu sosul de roșii.

Cotlete umplute cu legume

Ingrediente:

- 300 gr morcovi
- 300 gr țelină
- 1 legătură de ceapă verde
- 3 linguri ulei
- 1 legătură pătrunjel
- sare, piper
- 2 ouă
- 4 cotlete de porc (a 180 gr)
- 1 lingură unt

Mod de preparare:

Tocați mărunț morcovii și țelina și tăiați ceapa verde înle fine. Căliți totul în ulei. Curățați pătrunjelul, tocați-l și încorporați-l în amestecul de mai sus. Condimentați-l cu sare și piper. Adăugați cca. 2 linguri de apă și înăbușiți cca. 5 minute.

Condimentați cotletele, crestați-le cu un cuțit ascuțit, introduceți amestecul de legume în buzunarele formate și fixați-le cu scobitori. Prăjiți cotletele în uleiul rămas. Adăugați restul de ceapă verde, condimentați cotletele și

prăjiți-le în continuare cca. 6 minute pe fiecare parte. La final, topiți acolo untul și serviți.



Caise cu aluat fărâmițat

Ingrediente:

- 150 gr făină
- 50 gr zahăr
- 1 linguriță scortșoară praf
- 150 gr margarină
- 800 gr caise fără sămburi
- 2 linguri zahăr pudră
- suc de la 1 lămâie
- după gust, 3 linguri lichior de caise

Mod de preparare:

Puneți într-un castron făina, zahărul și scortșoara, precum și margarina moale și frământați un aluat fărâmițat. Încingeți cuptorul la 180 grade C. Spălați caisele și tăiați-le bucăți. Amestecați-le cu zahărul pudră, suc de lămâie și eventual cu lichiorul.

Așezați-le într-o formă de sufleu unsă în prealabil cu grăsime. Presărați fărâmițele de aluat în mod egal și coaceți totul 25-30 de minute. Serviți caisele calde. Foarte potrivit este aici sosul de vanilie sau înghețata

de nuci.

Pont: Dacă pregătiți aluatul fărâmițat fără alcool și doriți, totuși, să dați gustului o notă aparte, puteți amesteca fructele cu sirop de lămâie sau de coacăze negre.



Feli cu prune și smântână

Ingrediente:

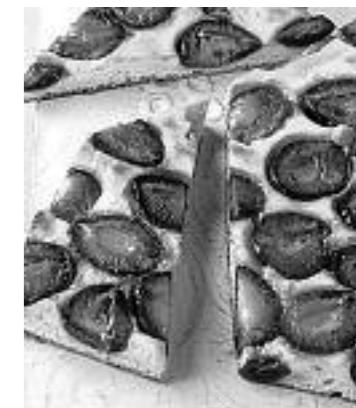
- 800 g prune
- 200 ml lapte
- 1 cub drojdie (42 gr)
- 140 gr zahăr
- 400 gr făină
- 4 ouă
- 40 gr unt
- 1 linguriță scortșoară măcinată
- 300 gr smântână fermentată

Mod de preparare:

Încălziți laptele puțin, până devine cald. Fărâmițați drojdia și turnați-o în lapte. Adăugați 20 gr zahăr și amestecați. Puneți într-un vas făină și 40 gr zahăr. Adăugați laptele cu drojdia, 1 ou, untul moale și scortșoara. Amestecați 4 minute cu mixerul. Acoperiți amestecul rezultat cu un capac și lăsați-l cca. 35 de minute să crească.

Pentru glazură amestecați celelalte ouă cu 40 gr zahăr și smântâna fermentată. Spălați prunele, tăiați-le în jumătate și îndepărtați-le sămburii.

Încingeți cuptorul la 200° C. Frământați încă o dată aluatul cu drojdie pe o suprafață presărată, în prealabil, cu făină. Apoi întindeți-l într-o tavă adâncă unsă cu grăsime. Turnați glazura cu smântâna fermentată. Așezați jumătățile de prune și presărați 40 g zahăr. Dați prăjitura la cuptor și coaceți-o cca. 40 de minute, pe al doilea nivel al cuptorului. Lăsați prăjitura să se răcească, apoi tăiați-o și serviți-o.



Blake Lively – o vedetă în devenire

Iubește hainele. Iubește New York-ul. Îl iubește pe colegul său de platou, Penn Badgley. S-ar putea spune că interpreta Serenei van der Woodsen din serialul „Gossip Girl: Intrigi la New York” își trăiește visul. Tânăra în vârstă de 21 de ani (va împlini 22 de ani pe 25 august) s-a bucurat de o ascensiune cu adevărat fulminantă datorită serialului.

Bazată pe colecția de cărți scrise de Cecily von Ziegesar, producția – ajunsă la sezonul al doilea – prezintă viețile privilegiate a șase tineri din elita New York-ului. Deși e puțin probabil ca poveștile acestora să le aducă vreo nominalizare la Emmy sau Globurile de Aur, „Gossip Girl” a devenit un fenomen iar actorii din el celebritați. Ajutată parțial de zvonurile despre relația ei cu actorul Penn Badgley (care-l interpretează pe iubitul Serenei) și mai ales de garderoba purtată de Serena, Lively a devenit tânăra vedetă a momentului. Născută într-o familie din Los Angeles implicată în lumea filmului, Blake și-a început ascensiunea spre celebritate cu rolul lui Bridget din filmele „Frăția pantalonilor umblători”, unde a apărut alături de America Ferrera („Betty cea urâtă din New York”).

Cea mai tânără actriță de pe coperta „Vogue”

Blake apreciază stilul. „Mama obișnuia să-mi facă tot timpul haine. Mă ducea în magazinele vintage, îmi cumpăra rochii și le modifica pentru mine. Am crescut purtându-i pantofii cu tocuri.”

Se simte foarte bine în toate ținutele pretențioase pe care trebuie să le poarte, dar are nevoie de multă încredere în ea pentru a se îmbrăca în fiecare zi ca un supermodel pe podium. Deși are o înălțime de 1,78 m și poartă mărimea 38, ea încă se studiază amănunțit în oglindă înainte de a apărea în fața aparatului de fotografiat. „Mă panichez când trebuie să port o ținută sumară, dar nu am suficientă voință. Trebuia să pozez în sutien și pantaloni scurți, iar în ziua cu pricina am mâncat un hamburger cu cartofi prăjiți și Cola.

După ședința foto mi-am dat seama că probabil nu trebuia să fac acel lucru.”

În ciuda atitudinii sănătoase



față de alimentație, Blake a decis să se apuce de exerciții fizice. „N-am făcut niciodată fitness, dar știu că

te simți foarte bine după, așa că am de gând să-mi iau un antrenor personal.”

Reguli de stil

1. Nu fii sclava idolului tău. „Kate

Moss poartă rochii stil anii '20 care arată incredibil pe ea, dar oribil pe mine. Am săni și fund, așa că la

mine e puțin mai dificil.”

2. Îmbracă-te în armonie cu corpul tău. „Obișnuiesc să port un

cardigan mai larg cu un top pe dedesubt, sau o rochiță mai largă cu o curea. Trebuie să porți și ceva

care să-ți stea bine, nu doar să fie în tendințe.”

3. Dacă-ți place ceva, nu lăsa nimic să te rețină. „Eu trăiesc în blugi J Brand și pantofi Christian Louboutin. Când îmi place ceva, îmi cumpăr acel articol în mai multe culori.”

4. Amestecă stilul elegant cu cel neglijent. „În Los Angeles porți paiete doar când mergi la balul de absolvire, dar în serial port o rochie cu paiete în combinație cu o jachetă de blugi.”

5. Dacă nu ești sigură de ceva, poartă un body. „Firma Topshop are niște topuri minunate, dar sunt puțin mai decoltate. Un body de dantelă pe dedesubt te ajută să acoperi ce e expus.”

Într-un turneu prin Europa

Fratele ei Eric a dus-o în Europa pentru a o convinge să devină actriță. „Eu aveam 15 ani, el 21. A fost o călătorie minunată; m-a dus în Londra, Cambridge, Roma, Bruxelles, Köln, Florența și Paris.

Am stat peste tot, de la hoteluri de cinci stele până la cămine studentești. Mi-a zis că îmi trebuie un job care să mă ajute să experimentez cât mai multe.” Totul s-a întâmplat în vacanța de iarnă. „I-a spus mamei că ne întorcem până la începerea școlii, dar excursia noastră s-a prelungit până la o lună și jumătate. Acesta a fost planul lui de la început, dar n-a vrut să-i spună mamei fiindcă știa că nu-mi va da voie să lipsesc de la școală. Dar Eric și-a dat seama că excursia era mai importantă decât să mă întorc imediat la școală. Am învățat mult mai multe lucruri despre istoria lumii în acea lună decât în toți anii de liceu. E entuziasmată de viața ei din New York, de noul ei apartament pe care l-a închiriat și de colegii ei de platou. Poate să fie și mai bine? „Vreau să cresc ca actriță.”

A făcut deja un pas în această direcție - în pelicula „Viețile private ale Pippei Lee” apare alături de actrițele Robin Wright Penn, Julianne Moore și Winona Ryder. „Acestea sunt rolurile pe care mi le doresc - personaje puternice. A fost minunat să le urmăresc pe aceste actrițe și să învăț de la ele.” Se pare că o nouă stea începe să strălucească pe cerul Hollywood-ului.

Vreau să am mușchi!

Dr. Ionuț Moraru vă PROpune Creatina Efervescentă și Tribulus Terrestris

În ultimele decenii au apărut tot mai multe metode menite să ducă la creșterea masei musculare. Printre acestea revoluționară s-a dovedit a fi creatina, descoperită în 1832 de către un cercetător francez, o substanță care se găsește în mod natural în organismele vii, în mare parte în mușchii scheletici. Denumirea științifică este de acid metal guanidine-acetic. Creatina este compusă din trei aminoacizi: arginina, glicina și metionina, ficatul având capacitatea de a combina acești aminoacizi și de a produce creatina.

Se consideră că 95- 98% din creatina din corp este depozitată în mușchi, restul fiind în alte părți ale corpului: sânge, creier, inimă, testicule. Filozofia din spatele suplimentării cu creatină pentru creșterea masei musculare se bazează pe faptul că, atunci când se efectuează exerciții cu greutate, se consumă mai multă creatină (refăcută în mod natural de către organism), dar suplimentarea ajută mult la acest proces. Creatina în



exces este convertită de rinichi în creatinină care este eliminată prin urină. Acest fenomen presupune "stresarea" rinichilor, și, deci, suplimentarea cu creatină nu se recomandă persoanelor care au orice fel de probleme renale. CREATINA EFERVESCENTĂ și TRIBULUS TERRESTRIS au fost create de LABORATOARELE MEDICA tocmai pentru a veni în sprijinul bărbatului modern. CREATINA EFERVESCENTĂ este cel mai eficient sistem de administrare al creatinei, cu maxim de absorbție. Este un amestec

complex de creatină micronizată, carbohidrați și sodium.

Carbohidrații

Carbohidrații sunt sursa preferată de energie a corpului. În timpul antrenamentelor anaerobe, cum ar fi antrenamentele cu rezistență (cu greutăți libere), corpul se bazează foarte mult pe carbohidrați pentru energie, iar cantitatea stocată în organism va afecta rezistența și energia în timpul antrenamentelor. Un gram de carbohidrați conține aproximativ 4 calorii.

Sodiul joacă și el un rol important în transmiterea contracției musculare, suplimentarea dietei cu sodiu fiind importantă în cazul efortului prelungit, deoarece cantități mari din acest ion se pierd prin transpirație.

TRIBULUS TERRESTRIS - Utilizată de secole în tratarea tulburărilor de dinamică sexuală, planta de colții babei (planta ce intră în compoziția produsului) a început

a fi folosită în urma cercetărilor recente și pentru creșterea forței și masei musculare la sportivi. Substanțele active conținute sunt reprezentate de saponine, beta-sitosteroli și dioscina ce stimulează activitatea sexuală prin creșterea nivelului de testosteron; protejează prostata și au rol imunostimulator. Acționează direct asupra hipofizei determinând creșterea sintezei și eliberării hormonilor gonadotropici ce stimulează activitatea gonadelor celor două sexe: la bărbați crește sinteza de testosteron, spermatozoizilor. Datorită efectului intens al testosteronului asupra musculaturii (favorizează metabolismul proteic anabolic), este de ajutor sportivilor pentru îmbunătățirea performanțelor fizice și creșterea masei musculare. Produsul crește apetitul sexual și fertilitatea partenerilor, stimulează dezvoltarea musculaturii, îmbunătățește performanțele sexuale și sportive.

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

1. tonic fizic: Royal Tonic® Athletic / Complex BioActivus
2. tonic sexual: Royal Tonic® PotentMasculin
3. creșterea masei musculare: Body Building® / Steel muscle®.

Prin dans slăbești fără să simți durere

Deși pare incredibil, e adevărat. Din zecile de sporturi existente pe pământ, dansul e singurul care în timp ce ajută la slăbit, produce hormoni de fericire.

Studiile arată că dansând pierzi cel mai ușor din greutate. Care este motivul? E adevărat că atunci când mănânci mai cu poftă, te îngrași mai ușor. Ei bine, și inversa acestui lucru e valabilă. Cu cât faci sport mai cu plăcere, slăbești mai ușor. Dacă simți că ai nevoie de o cură de slăbire, sau mai mult de atât, dacă e efectiv necesar să slăbești din cauza colesterolului ridicat, cea mai bună metodă e să faci un sport care îți solicită toate puterile. Poți să faci fitness, aerobic, tae-boo, jogging sau orice alt sport care să te stoarcă de puteri. Dacă însă nu faci față cu brio efortului fizic puternic sau ai mici probleme la respirație, poți alege sportul care deși nu te obosește până la epuizare, totuși te ajută să trăiești într-un ritm în care inima să-ți bată cât mai corect și ca surplusul de pe burtică, picioare și talie să dispară. Ei bine, în momentul de față singurul astfel de sport este dansul. Acesta, pe lângă faptul că fizic te



ajută să trăiești sănătos, este una din cele mai bune metode care te fac fericită. Cea mai frumoasă parte a dansului este totuși faptul că nu doare, cel puțin nu atât de tare precum alt efort producător de febră musculară.

În cuplu, redă viață dragostei

Pe lângă faptul că slăbești și te simți bine dansând, dacă alegi să practici acest sport cu iubitul tău ai cele mai bune șanse să aprinzi o flacără în cuplul vostru. Cu toții știm foarte bine că dansul nu e doar eficient, dar și foarte pasional, mai ales dacă alegi să practici mai mult salsa, tango sau rumba. Dacă iubitul tău are chiar și cele mai mici semne cum că ar fi interesat să facă puțină mișcare, poți să-l convingi ușor să se înscrie cu tine la dans.

Dacă el susține cu tărie că dansul nu e pentru el, depinde numai și numai de tine cât de convingătoare ești. Poți să-i aduci dovezi asupra faptului că dansând are numai de câștigat. Te lăsăm să-ți pui mintea la contribuție și să folosești cele mai "bune" tactici de a-l convinge.

Gabriela Pușcașiu

Obține silueta de vis prin tai-chi

Un nou sport face furori în Occident: tai-chi. Veritabil tratament pentru corp, aducător de sănătate și serenitate, tai-chi ilustrează perfect starea de bine asiatică. Ce este tai-chi? Artă marțială, dar și o filosofie, o disciplină artistică și un sport, cu ajutorul căruia îți vei dobândi silueta mult visată. Tai-chi, care în traducere liberă înseamnă arta marțială supremă, este considerat în prezent unul din cele mai eficiente tipuri de exerciții fizice și psihice din lume.

Conceptul își are rădăcinile în filosofia chineză, care explică echilibrul între Yin și Yang, iar tai-chi este o manifestare a tehnicilor corporale care ilustrează principiul. Yin-ul trimite către noaptea, suplete, femeie, imobilitate, iar Yang-ul reprezintă ziua, forța,



masculinitatea și mișcarea.

Practicând tai-chi, pe lângă silueta perfectă, vei avea și articulații

sănătoase, rezistență sporită la efort, îți vei găsi echilibrul global și o mare putere de concentrare. În acest

sport accentul cade pe lucrarea mușchilor spatelui și a picioarelor. De ce este tai-chi un sport pentru femei? Sub nicio formă nu poate fi practicat fără suplete. Ba mai mult, este adaptat morfologiei feminine, fiind bazat nu pe dezvoltarea forței brutale, ci pe dobândirea flexibilității. Mișcările se execută lent, legat, fiecare gest se naște din cel anterior și creează un dans armonios. Nu este un sport extenuant, îmbină ideal mișcările lente (Yin) cu cele dinamice (Yang), dar lentoarea aparentă a exercițiilor nu exclude totuși un efort fizic susținut, prin atenția acordată fiecărei mișcări în parte. Respirația, mușchii, articulațiile, circulația, sistemul nervos și aspectul corporal au numai de câștigat prin practica tai-chi.

Laura Micovschi

Regimul disociat, dieta ideală

Dacă dorești să scapi de câteva kilograme în plus într-un timp record, soluția ideală este regimul disociat. Rezultatele sunt garantate și se observă într-un timp foarte scurt. Multe femei s-au declarat fane ale dietei disociate, după ce au constatat că pierd kilograme chiar dacă mănâncă.

Regimul disociat durează nouă zile, împărțite în câte trei. În primele trei zile consumă orez fiert, următoarele trei legume, iar în ultimele trei fructe. Nu contează cantitatea, important este să nu te abați de la alimentele specificate. După nouă zile vei observa pierderea în greutate a cinci-șapte kilograme. Avantajul acestei diete este că nu vei simți niciodată senzația de foame. În

zilele cu legume poți să alegi orice, inclusiv cartofi fierți, iar ca fructe sunt excelente chiar și merele. Acest regim ar trebui ținut însă numai o dată, deoarece oferă organismului un aport scăzut de substanțe nutritive. La finalul celor nouă zile trebuie să ai mare grijă la ce începi să mănânci, deoarece poți să te îngrași la loc chiar mai repede decât ai slăbit. Această dietă nu este recomandată dacă ai probleme de sănătate, deoarece poate provoca anemii serioase. Însă, dacă ai un eveniment special și vrei cu tot dinadinsul să încapi în rochia aceea fabuloasă, nici nu mai sta pe gânduri, vei fi cu siguranță extrem de mulțumită de rezultate.

Laura Micovschi

Gustări permise după dietă

Se spune că nu e normal ca după o cură de slăbire intensă să te apuci să mănânci tot ceea ce îți cade în mână. E chiar adevărat, mai ales că ar fi foarte normal ca după o perioadă de regim să ai o viață cât se poate de sănătoasă, că doar nu degeaba ai răbdat atâta foame, te-ai privat de bombele pline de calorii din farfurie.

Ei bine, sunt câteva gustări care fac minuni după cură, în sensul că nu îți ridică acul de la cântar. Specialiștii spun că o femeie trebuie să consume peste 2.000 de calorii zilnic, cam 2.200 maxim. Iată că o femeie care face cură trebuie să se abțină când ajunge la 1.500. În primul rând, după regim, nu trebuie să mai

treci la consumul de ciocolată, semipreparate, chipsuri sau alte produse de acest gen. E foarte important ca după fiecare cură să mănânci puțin și des, pentru a-ți menține nivelul de energie de care ai nevoie.

Încearcă gustările mici și dese, care să conște o dată la trei ore într-o felie de pâine, o felie de brânză, un bol de salată, un fruct sau un iaurt. Fii foarte atentă la ce mănânci și încearcă să alegi fructele și legumele proaspete în apă, care te și hidratează. Consumă 2 litri de lichide pe zi și încearcă să faci cât mai multă mișcare.

Marius Pop

Rochia convertibilă, sau 7 în 1

Este invenția designerilor de la „Victoria's Secret” și un accesoriu vestimentar peste care nu trebuie să trecem cu vederea. Când nu avem banii necesari să ne înnoim garderobapotriviț fiecărui eveniment la care vom participa, această rochie ar putea fi mai mult decât utilă.

Ne putem



adapta modelul ei în funcție de plimbarea pe plajă cu prietenele, când asistăm la o nuntă sau mergem la un restaurant select. Este disponibilă în mai multe culori și prețul în perioada reducerilor este de 95 de dolari.

Avantajată fiind de cele două bretele care acoperă bustul, „Victoria's Secret” prezintă o parte din modele de a purta această rochie deosebită:

- Înnoțată sus pe fiecare umăr, rochia se va lega după gât sau în funcție de preferințe va reveni sub bust.

- Prinsă simplu pentru a forma un decolteu în formă de V, acesteia i se va aplica un nod în spatele gâtului.

- Prinsă pe un singur umăr, este amețitor de atrăgătoare și în ton cu tendințele. E modelul perfect pentru o nuntă la care vei participa.

- Fără umeri. Se prinde simplu în jurul sânilor pentru a fixa rochița, iar umerii vor rămâne goi.

- Fustă. Poate fi lăsată la nivelul taliei și purtată ca o fustă lungă de vară.

- Răscuită în jurul gâtului pentru un aspect de vară excelent.



Nicole Richie și-a lansat o linie de haine pentru gravide

Fiica muzicianului Lionel Richie are o fetiță pe nume Harlow împreună cu iubitul ei, Joel Madden, iar acum este însărcinată cu al doilea copil, pe care a anunțat că intenționează să-l numească Michael Jackson.

Special pentru viitoarele mămici care vor să fie moderne, purtând în același timp ținute comode, Nicole a hotărât să lanseze o linie de haine, inspirate din stilul ei. Nicole a colaborat cu brandul „A Pea in the Pod” pentru asta, după ce a anunțat de curând că linia de bijuterii pe care o deținea deja - „House of Harlow 1960” (stilul ei este inspirat adesea din moda anilor '60) se va extinde cu producția de haine și pantofi. Linia „Nicole”



cuprinde 14 piese cu prețuri între 50 și 150 de dolari și a fost lansată pe 6 august în Beverly Hills.

Pe site-ul ei oficial, ea declară că a fost foarte entuziasmată de ședința foto care a avut loc pentru



Împachetări, electrostimulare sau masaj?

Tu ce alegi când te-ai decis că e momentul să slăbești și să scapi de celulită? Dacă ceea ce ai făcut până acum nu a dat suficient de multe roade, poți alege oricând alternative de slăbire localizată. Depinde ce urmărești.

Dacă alegi electrostimularea corporală, ea te ajută să pierzi din centimetri în plus aflați pe coapse, șolduri, fese, abdomen. Îți va tonifia musculatura și vei avea un tonus de invidiat. Senzația pe care o ai când faci electrostimulare este foarte plăcută, relaxantă asemeni unui masaj.

O ședință de electrostimulare durează 45 de minute, timp în care multe grupe de mușchi sunt lucrate în același timp cu contracții de diverse intensități, echivalent a 6-8 ore de gimnastică fără întrerupere.



Primele efecte vizibile apar cel târziu după a treia ședință.

Tratamentul cu termosudație

Dacă alegi împachetarea cu termosudație, tratamentul produce o transpirație abundentă la nivelul pielii ajutându-te să elimini toxine, stratul adipos, apa reținută în organism și celulita. Pielea ta va fi

mai elastică, mai fermă, iar aspectul de coajă de portocală se va diminua evident, vergeturile se ameliorează și se previne apariția celor noi. Ședințele de împachetare se pot face în termocuvă sau în tunelul cu raze infraroșii.

Combinarea procedurilor este ideală

Masajul anticelulitic

completează procedurile de remodelare corporală, fiind una dintre cele mai eficiente metode de diminuare și eliminare a celulitei, rezultatul fiind rapid și vizibil. Masajul anticelulitic înviorează tonusul muscular și elasticitatea pielii, împiedică formarea depozitelor de grăsime din țesuturile pielii și combate celulita.

Ședințele se recomandă a fi efectuate intensiv de 3 ori/săptămână, iar după obținerea rezultatelor dorite, o ședință la 8-10 zile este suficientă.

Ideal este să combini procedurile de remodelare corporală astfel încât să luțți pe mai multe fronturi în același timp - scădere în centimetri, tonifiere, detoxifiere și combaterea celulitei. Unde mai pui că tratamentele corporale te ajută să slăbești rapid și sănătos, fără a te infometa.

Tehnica Pantai Luar

Acest tip de masaj este făcut cu doi săculeți ce conțin uleiuri calde exotice de limete și nucă de cocos și plante proaspete, condimente și fructe care-ți oferă un miros minunat în timpul masajului.

Această veche tehnică de masaj își are originile în Asia de Est și folosește uleiurile exotice calde pentru a activa și a exfolia pielea, dar și pentru a calma durerile musculare. Patul pe care ești așezat este încălzit în prealabil, iar

în cameră plutesc miresme exotice tocmai pentru a te face să te destinzi cât mai repede.

În locul mâinilor, masajul Pantai Luar se folosește de doi săculeți calzi din pânză frumos miresoritori.

Săculeții sunt încălziți până la o temperatură de 120°C înainte de a fi folosiți. Mai întâi, săculeții încălziți sunt trecuți rapid de-a lungul întregului corp, apoi cu mișcări circulare mai lente sunt trecuți de câteva ori pe suprafața

corpului până se răcesc. Următoarea etapă este masajul cu presiune blândă în timp ce uleiurile esențiale penetrează pielea.

Pielea este exfoliată iar corpul detoxifiat. Celulele existente se activează și începe producerea unor celule noi. Masajul îți va destinde mușchii, stimulează circulația și metabolismul, îți descarcă corpul de impurități și îți redă energia.



Păstrează-ți cremele în frigider

Când afară temperatura crește, pielea are nevoie de răcorire ca să-și mențină gradul normal de hidratare și elasticitate. Produsele cosmetice reacționează la fel ca și alimentele - la căldură se alterează. Vara, ar trebui să le ții în frigider, ca să reziste mai mult și ca să obții un efect răcoritor când le folosești.

Pune în raftul cel mai de sus serul pentru conturul de ochi. Astfel, după ce l-ai aplicat, îți vei reduce mult umflăturile de sub ochi care, din cauza căldurii, sunt mai proeminente ca de obicei.

Tot la frigider ar fi bine să păstrezi și cremele pentru dezumflarea picioarelor sau pe cele anticelulitice. Produsele anti-rid pot fi păstrate, în schimb, și în afara frigiderului. Încearcă totuși să substitui crema cu un gel, pentru că în timp ce cremele conțin substanțe grase care pot închide porii, gelurile, de cum le-ai aplicat, se evaporă și creează un efect de prospețime.



Mutatul împreună poate distruge romantismul relației

Relația voastră a devenit una serioasă și vă gândiți tot mai mult la un viitor împreună, la o viață a voastră, la cuibșorul vostru de nebunii. Ți-a propus să vă mutați împreună sau poate ați luat această decizie de comun acord. Înainte să faceți acest pas, care este unul extrem de decisiv pentru voi, ar fi bine să ai în vedere câteva aspecte ale conviețuirii cu iubitul, aspecte care să nu distrugă romantismul relației voastre.

Să nu cumva să crezi că mutatul împreună poate salva o relație care pare să cam scârțâie. Dacă vă certați destul de des și totul se supune aceleiași rutine, nu îți imagina că locuiești sub același acoperiș și schimbi lucrurile. Nu te muta cu iubitul doar în speranța că acest lucru va reaprinde flacăra dintre voi. Dacă aveți probleme când locuiți separat, atunci probabil relația voastră nu va rezista nici dacă stați împreună. Dacă te îngrijorează comportamentul lui și obiceiurile sale proaste, trebuie să

știi că și un câine bătrân mai poate învăța trucuri noi. Nu își spală vasele? Este obișnuit ca mama lui să îi calce toate rufele sau nu știe nici măcar de unde se pornește aragazul? Toate acestea se pot schimba, cu puțină trudă. Trebuie să știi doar cum să pui problema.

Decorați casa

Nu uita însă că și părerea lui contează. Nu te apuca să decorezi casa cu obiecte roz și pufoase, te vei lovi de un strămbat din nas. Când ajungeți la alegerea mobilierului și a decorațiunilor, ar fi bine și sănătos să faceți acest lucru împreună. Ajungeți la un acord și îmbinați preferințele amândurora, astfel încât să vă simțiți bine în locuința voastră comună. În ceea ce privește obiceiurile care se schimbă după ce v-ați mutat împreună, nu lăsați acest lucru să vă transforme relația într-o rutină. După ce împart același acoperiș, multe cupluri răresc ieșirile în oraș, în club și întâlnirile cu prietenii și ajung astfel să se plictisească unul de celălalt. Nu permiteți acest lucru. Continuați să mențineți romantismul viu prin întâlniri cu prietenii, separat sau socializând împreună.

Laura Micovschi



Invită-l în oraș



Ai pus ochii pe el însă nu știi care să fie următorul pas pe care să îl faci? Îți spunem noi: **invită-l în oraș. Cu siguranță acest lucru îți va da alte bătaii de cap, mai ales dacă până acum nu ai mai făcut tu acest prim pas. Chiar dacă în general bărbatul este cel care trebuie să invite o femeie la o cafea, poți să faci și tu o excepție.**

Dacă ești o fire spontană și simți un impuls să îl inviți atunci când sunteți împreună cu mai multe persoane, mai bine abține-te și fă-o doar când sunteți între patru ochi. Ai toate șansele să îl pui într-o situație stânjenitoare sau chiar să îl faci să ignore întrebarea, dacă este un tip mai timid. Cel mai bine e să aștepti momentul potrivit, un moment mai intim.

Când îl întrebi?

O relație bună cu soacra nu este un lucru imposibil

Chiar dacă îți e simpatică sau nu, soacra este mama partenerului tău și trebuie să te obișnuiești cu ideea că va face parte din viața ta. Bineînțeles, nu toate soacrele sunt ca cea din povestea lui Ion Creangă. Există multe cazuri în care relația dintre soacră și noră este una de prietenie, însă noi ne vom concentra pe situația în care soacra nu este tocmai cum ți-ai dori.

Ca să ai o viață ușoară, trebuie să o cucerești pe mama iubitului tău de la prima întâlnire. Fii politicoasă și optimistă, iar restul va veni de la sine. Încearcă să stabilești o oarecare

Cu cât îl întrebi într-un moment mai relaxat, cu atât e mai sigur că va accepta invitația ta. Evită să specifici ziua întâlnirii. Este mai probabil să accepte dacă întrebarea va suna "vrei să ieșim cândva la o cafea?" decât "ieșim mâine seară la o cafea?". Dacă este interesat, pe lângă un "da" hotărât, va specifica el data și ora. Ai grijă apoi la locația aleasă. Un restaurant luxos nu este tocmai potrivit pentru emoțiile și stresul primei întâlniri.

Dacă vei alege o locație prietenoasă, cum ar fi de exemplu un restaurant chinezesc, atmosfera va fi mai destinsă și veți avea ocazia să vă relaxați împreună și să vă cunoașteți mai bine. Fii însă flexibilă și deschisă și la sugestiile lui. Dacă l-ai invitat la cină, întreabă-l ce fel de mâncare preferă. Nu alege locații extreme, nici prea sobre, însă nici prea excentrice.

Laura M.

relație cu ea, nu să te îndepărtezi. În categoria lucrurilor pe care nu trebuie să le faci intră și cearta cu iubitul tău, de față cu mama lui. Nu numai că nu este politicos, dar îți vei șifona și imaginea în fața ei. Iar dacă de multe ori nu ești de acord cu soacra, nu îi spune acest lucru în față. Las-o să aibă impresia că are dreptate, fiind mai trecută prin viață. Tu oricum vei alege ceea ce crezi tu că este mai bine pentru tine, așa că e o idee mai bună să eviți o ceartă în plus.

Nicole Teodorescu

Îmbracă-te la serviciu ca să fii în pas cu cerințele

Multe femei se confruntă cu problema ținutei la serviciu. În primul rând e o problemă înăscută faptul că noi femeile nu știm niciodată în ce să ne îmbrăcăm. Trebuie să ne simțim bine în haine, să ne fie și confortabil însă ceea ce e și mai important, să ne potrivim cerințelor și standardelor impuse de firma în care activăm.

Cel mai important lucru când începi să lucrezi într-o "societate nouă", să zicem așa, e să te conformezi din toate, sau cel puțin din majoritatea punctelor de vedere. Ținuta reprezintă imaginea noastră din prima secundă. În funcție de apariția pe care o faci la interviul de angajare, în primele zile de serviciu, îți vor contura personalitatea.

Alege ținută decentă pentru a nu ieși prea tare în evidență

Dacă te îmbraci elocvent și discret, astfel încât să nu ieși în evidență în extremă, însă să nu fii nici "ștearsă", vei lăsa o impresie plăcută.

Dacă lucrezi toată ziua la birou îți permiți să îmbraci fuste, nu foarte scurte însă nici până în gleznă, cămăși, bluzițe, tocure și alte accesorii care la rândul lor poate ar fi incommode la un loc de muncă unde ai fi mai mult pe teren. Dacă însă majoritatea muncii tale se desfășoară pe teren, e bine să-ți alegi ținute și mai ales încălțăminte rezistente, comode și totuși cât de cât elegante. În perioada primăvară-toamnă sunt recomandate balerinii cu puțin toc, închiși sau tăiați în față, sandalele cu talpă de 3-4 cm, pantaloni 3/4 puțin mai eleganți, însă nu să nu-i poți purta la săndăluțe sau balerini, fustă până la genunchi, bluziță, eventual niște cămăși mai degrabă în stil sportiv și accesorii fără prea mult strălucitor sau prea elegante.

Nu îmbracă culori prea vii sau haine foarte scurte

Dacă îți plac culorile vii



precum roșu, verde, galben, albastru aprins sau turcoaz ori roz bombon, e bine să combini una din aceste culori cu alb sau crem deschis, maro închis eventual negru. Ideea principală e să nu combini două culori aprinse deoarece toată atenția se va capta asupra ta și pe deasupra șefii îți vor atrage și atenția asupra ținutei extreme.

Fuste scurte, pantaloni scurți și maieuri fără bretele și sutienul la vedere sunt clar interzise într-

un mediu unde seriozitatea spune tot. E bine să eviți să porți fuste scurte sau pantaloni scurți de blugi deoarece, deși multe modele arată foarte bine îmbrăcate cu o cămășuță sau o bluziță cât de cât elegantă, atrag priviri nedorite la birou.

De asemenea, hainele sexy atrag atenția. Ele nu sunt făcute pentru serviciu, ci pentru weekend-uri, serile de distracție și alte evenimente, ocazii speciale.

Gabriela Pușcașiu

Cât timp stai la birou?

În mod normal ar trebui să stai la birou 8 ore pe zi, dar de cele mai multe ori ajungi să stai zece sau chiar mai mult, foarte des pentru că așa vrei tu, să muncești mai mult. Specialiștii atrag însă atenția asupra pericolului care rezultă din prelungirea benevolă a programului de lucru, asta pentru că treptat se poate ajunge la izolare socială, întâlniri foarte rare cu prietenii și cu familia.

Experții în resurse umane sunt de părere că și șefii apreciază mai mult angajatul competent și nu angajatul care stă mai mult la lucru. Persoanele care stau mult prea mult la muncă sunt predispuse la a nu avea o viață personală. În primul rând, orice angajat ar trebui să își reorganizeze timpul de lucru, activitățile, în așa fel încât să aibă timp și pentru a ieși cu prietenii, a cunoaște o persoană nouă, a ieși la cumpărături, la plimbare sau la un sport.

Liviu V.



Carieră sau copii?

Cele mai multe femei se gândesc la viitor în ordinea: familie, copii și carieră. În zilele noastre sunt totuși reprezentante ale sexului frumos care pun pe primul loc cariera, urmată de copii și familie. Este un lucru minunat să ai familie, copii și să ai și o carieră solidă. De asemenea, nu este normal să te rezumi doar la a fi mamă, să trăiești prin prisma copiilor tăi. Dar și cariera fără copii este o alegere tristă. Ar fi ideal să ai o carieră minunată, să ocupi funcția la care ai visat mereu, dar gândește-te cât de plăcut este când te așteaptă cineva acasă. O femeie nu va fi niciodată împlinită fără copii, iar dacă e de părere că locul de muncă e mereu pe primul loc face alegerea greșită. Femeia trebuie să îmbine utilul cu plăcutul.

Ioana Pop