

Idei pentru cadouri de Crăciun



Se apropie seara Crăciunului, iar tu încă nu te-ai decis ce-i cumperi persoanei iubite? Nu te panica, noi venim cu 34 super-idei pentru a-ți surprinde iubita/iubitul.

Pentru femeii...

Pentru o doamnă ori domnișoară, poți opta pentru următoarele cadouri:

- set de bijuterii: lăntișor + pandativ + cercei
- vacanță de Crăciun și/sau Revelion în doi/în familie undeva la munte
- set SPA compus din mască pentru față și corp, ulei sau cremă de corp pentru masaj. Poți opta pentru arome de trandafir, fructe sau uleiuri esențiale de relaxare.
- parfum + cremă de corp + deo roll/spray (vezi ce-i place)
- set make-up (dacă este genul care se machiază) + cutie de ciocolată
- set pentru îngrijirea părului format din șampon + balsam + mască/cremă hidratantă (trebuie să afli ce gamă folosește)
- cină în doi + inel de logodnă (dacă ai în plan nunta în următorii 2 ani)
- abonament la masaj, un cadou relaxant și plăcut pentru iubita ta
- set lumânări + bețișoare

parfumate + suport + câteva mici decorațiuni speciale în culori armonioase precum auriu, crem, argintiu, alb și albastru deschis

- dacă în 2010 aveți planificată nunta sau alte evenimente de acest gen, surprinde-o cu un abonament la dans la care să participați amândoi
- o geantă casual (când mergeți la cumpărături fii pe fază ce ochește)
- electronice de care are nevoie: placă de întins părul, ondulator, shaker, televizor (orice ai auzit recent că îi lipsește și își dorește)
- lenjerie intimă specială de crăciuniță, o sticlă de vin, căpșuni și frișcă
- dacă are un hobby în domeniul frumuseții, cumpără-i o enciclopedie sau accesorii de care știi că are nevoie
- CD personalizat cu muzica/colindele ei preferate
- o carte pe care știi că și-o dorește mult

... și bărbați

Dacă nu ai nici cea mai mică idee ce să-i cumperi iubitului, iată din ce poți alege:

- set cosmetice pentru bărbați format din parfum + aftershave + deo + gel de duș
- set fular și căciulă de iarnă,

călduroase pentru a-și da seama de cât de mult îl iubești și-i porți de grijă

- ramă foto digitală cu poze comune, atât în doi, cât și în familie (dacă este cazul)
- album foto + o sticlă de băutură (preferata lui)
- un ceas de mână elegant/sport (în funcție de stilul lui)
- un pulovăr tricatat într-o culoare (vezi ce-i place)



- un week-end în doi/în familie la ski
 - o brățară din argint gravată (dacă poartă bijuterii)
 - dacă poartă stilul elegant, cumpără-i o cămașă pe gustul lui și o cravată asortată
 - dacă e colecționar de cărți, ori alte obiecte, caută ceva unicat ce să-i completeze colecția
 - dacă iubitului tău îi place sportul, fă-i cadou un abonament la sală, iar pentru o plăcere mai mare, însoțește-l, iar dacă are un anumit sport preferat, cumpără-i niște accesorii (set de golf, tenis, fotbal etc.)
 - bilete la concertul artistului preferat (Bon Jovi sau ce știi că-i place și va fi în această lună)
 - aparat de bărbierit
 - telefon mobil multifuncțional, mini-laptop (dacă iubitul tău e businessman)
 - cameră video sau aparat foto digital
 - portofel de piele și/sau mănuși din același material
 - set de scule (dacă e tipul căruia îi place să repare una alta)
 - dacă are mașină, cumpără-i un accesoriu de care are nevoie pe moment
- Dacă niciuna din variantele sus enumerate nu i se potrivesc iubitei sau iubitului, cel mai bine e să mergeți împreună la cumpărături și să vă surprindeți cu ceea ce aveți nevoie.

Gabriela Pușcașiu

Se dă numai
cu Informația zilei!

Sănătate



Frumusețe

Informația zilei

Anul IV Nr. 218 miercuri 9.12.2009

P
a
d
m
a

L
a
k
s
h
m
i

„Sunt cu adevărat fericită”

Alianța naturii împotriva colesterolului



Deseori auzim vorbindu-se de colesterol și de influența pe care el îl poate avea asupra organismului. Vedem persoane care urmează un regim alimentar strict și care trăiesc cu permanenta grijă de a măsura nivelul lui. Colesterolul devine din ce în ce mai periculos pe măsură ce înaintăm în vârstă.

În cazul în care vreți să "profitați" de generozitatea naturii pentru a veni de hac colesterolului, **LABORATOARELE MEDICA** vă recomandă:

Un produs ce acționează ca un adevărat aliat în lupta cu grăsimile-

CHOLESTERAN - un hipo-colesterolemiant, reglator al tranzitului intestinal, vitaminizant.

Produs 100% natural, a cărui compoziție se bazează pe lecitină, anghinare, drojdie de bere și țărâțe de grâu. Studii farmacologice recente au pus în evidență acțiunea hipocolesterolemiantă a izoflavonelor din lecitina de soia, și anume, de scădere a colesterolului seric, și a trigliceridelor și cinarinei din frunzele de anghinare reducerii nivelului colesterolului și a trigliceridelor.

OMEGA 3-6-9 - capsule uleioase- hipocolesterolemiant, antiaterosclerotic, antioxidant, antiageing.

Omega 3-6-9 sunt acizi grași nesaturați ce intervin în reducerea nivelului total al lipidelor și în

special al colesterolului seric. Scad riscul de apariție a depunerilor de aterom pe pereții vaselor de sânge, având efecte pozitive asupra aparatului cardio-vascular (susțin buna funcționare a acestuia). Contribuie la îmbunătățirea circulației cerebrale, îmbunătățind procesele neuronale.

OPUNTIA -Nopalul, sau „para spinoasă”, este o specie de cactus indian a cărui principii active are efecte benefice asupra ficatului, îmbunătățind funcția acestuia; favorizează scăderea valorilor serice ale colesterolului, trigliceridelor (cu 25-30%) și glicemiei, acestea nemaifiind absorbite la nivelul tubului digestiv

(sunt eliminate pe cale fecală).

CHITOSAN[®] - produs pe baza medicinei tradiționale chineze din carapacea crabilor marini roșii. Extractul din carcase de raci (chitosan) are o structură celulară ce permite descompunerea lui odată ajuns în organism.

Reglează pH-ul țesuturilor către alcalin, susținând astfel activitatea limfocitelor (crește răspunsul imun).

Acționează asupra colesterolului modificând raportul dintre „colesterolul greu” (HDL) și „colesterolul ușor” (LDL) în favoarea celui „ușor” (acesta nu se depune pe pereții vaselor de sânge). În plus scade nivelul glicemiei.

Dr. Ionuț Moraru vă PROPUNE asocierea produselor prezentate cu alte produse naturale: antiaterosclerotic: Cardiovasc[®] / Frunze de măslin; antioxidant: Coenzima Q10 & L-carnitină / Antioxidant[®]; antiageing: Cura geriatrică[®] / Spirulina vârstei a III-a[®].

Pentru mai multe detalii și comenzi sunați la numerele 021.351.47.77 sau 0724.330.875, accesați site-ul nostru: www.pronaturashop.ro sau scrieți-ne pe adresa medica@softnet.ro.

Urciorul tratat acasă

Urciorul este o boală infecțioasă a glandelor sebacee, localizată la nivelul ochiului. Apare în zona pleoapelor, iar cauza acestei infecții dureroase este blocarea căilor de eliminare a sebumului. Astfel apare la nivelul pielii o umflătură dureroasă, nodulară, precum și o înroșire inestetică.

Primele simptome sunt umflăturile, mâncărimile sau chiar durerile în zona respectivă. Prin scărpănare infecția se extinde și astfel apare urciorul.

Soluțiile pentru prevenirea urciorului țin de igiena fiecăruia. Atenția trebuie îndreptată înspre

machiajul pe care îl folosiți, dar ține și de demachiere. Astfel de infecții pot fi contagioase, de aceea ar fi indicat să nu împrumutați cosmetice de genul: dermatograf sau rimel. Principala cauză a apariției urciorului este: slăbirea organismului la contactarea infecțiilor.

Există cazuri când urciorul se resoarbe singur dacă nu atingem zona respectivă, însă acesta poate recidiva în cazul în care găsește un mediu favorizant.

Tratament pentru fiecare

Tratarea urciorului poate fi

făcută și acasă, în cazurile ușoare. În mod normal, o astfel de infecție se vindecă de la sine în 5-7 zile, însă pentru a scăpa mai repede de această infecție, putem apela la o serie de metode de tratament pe care le putem aplica și singuri.

În perioada în care vă confrunțați cu astfel de afecțiuni, nu folosiți produse cosmetice și renunțați la folosirea lentilelor de contact. Tratamentele tradiționale pentru îndepărtarea urciorului constă în aplicarea pe zona afectată de tamponare cu mușețel. Acest tratament s-a dovedit a fi foarte eficient în astfel de cazuri.

Dana T.

Monotonia distruge căsnicia

După câțiva ani de căsnicie, într-un cuplu poate să intervină monotonia. Pentru a evita acest lucru, e bine ca ambii parteneri să acorde atenție acestui aspect și să încerce prin fel și fel de mijloace să evite ca monotonia, dușmanul căsniciilor și al relațiilor de lungă durată să pună stăpânire.

Surprinde-ți partenerul cu momente de afecțiune zilnic

Cuplurile căsătorite trebuie să continue să vorbească, să își povestească tot ceea ce le trece prin cap și să nu uite că la baza relației stă iubirea și, prin urmare, romantismul.

Pentru ca în relația voastră să nu se instaleze rutina, indicat ar fi să vă aranjați câteva întâlniri în doi.



Ieșiți cel puțin o dată pe săptămână undeva în oraș, la un restaurant, un club sau măcar la o plimbare.

Partenerii trebuie să se surprindă cu momente de afecțiune zilnic.

Păstrați iubirea vie

Romantismul într-o căsnicie poate fi păstrat numai prin comunicare. Ori de câte ori au ocazia, partenerii trebuie să își spună unul altuia cât de mult se

iubesc. Este foarte simplu. După câțiva ani de căsnicie, cu siguranță aveți un trecut plin de momente vesede, de amintiri plăcute care vă aduc zâmbetul pe buze de fiecare dată când vă gândiți la ele. Aduceți-vă aminte de zilele bune. Partenerul de viață trebuie surprins zilnic cu câte o glumiță bună. Astfel păstrați relația și iubirea dintre voi vie. În relațiile de lungă durată partenerii se schimbă.

Anii trec și fiecare membru al cuplului are altă gândire, vede cu alți ochi viitorul. Este ceva normal. Dar asta nu poate să stea în calea relației dintre doi oameni care se iubesc. Indicat este să existe comunicare și înțelegere.

Acest lucru se poate numai dacă soțul și soția au încredere deplină unul în celălalt, se iubesc și își mărturisesc iubirea reciproc.

Ioana Vladimirescu

Mama extraordinară este creativă și cu umor



Una dintre cele mai frumoase experiențe din viața unei femei este aceea să devină mamă. Se scriu sute de cărți despre cum poți deveni mama ideală, se vorbește peste tot despre instinctul matern.

Nu există omul perfect, prin urmare nici mama perfectă. Trebuie însă în viața de zi cu zi să încercăm cel puțin, să ne străduim să demonstrăm că suntem buni. O mamă are nevoie de un simț al umorului bine dezvoltat. Acesta este un instrument esențial în creșterea copilului. Ca orice femeie, și mama poate avea zile proaste. În acel

moment, mămică trebuie să se gândească la faptul că trebuie să își păstreze copilul fericit, în ciuda indispoziției pe care ea o are cine știe din ce motive. Un alt truc pentru a deveni mama ideală este creativitatea. În ciuda programului încărcat pe care îl are la serviciu și acasă, mama este considerată femeia care poate să le facă pe toate. Surprinde-ți copilul cu jocuri noi, povești care să îi stârnească interesul spre o lume frumoasă dinafara realității.

Ioana V.

Sfaturi pentru salvarea căsniciei

Conform studiilor, majoritatea cuplurilor care depășesc 7 ani de căsnicie ajung la un moment dat în faza în care se gândesc la divorț. Totuși, înainte de a face acest pas, înainte de a divorța, cel mai bine ar fi ca partenerii să se uite puțin în trecut, să își aducă aminte de ziua în care s-au cunoscut, de momentele fericite pe care le-au petrecut împreună de-a lungul anilor.

Un al doilea aspect care trebuie să îl luați în considerare este acela că înainte de a trece la divorț ar trebui să încerci să remediezi problema dintre voi. Ce se întâmplă după divorț? Îți refaci viața lângă un alt bărbat? Lei totul de la zero? Sunt întrebări la care ar trebui să încercați să vă răspundeți înainte de a trece la fapte. Chiar dacă vă recăsătoriți după divorț, noul soț trebuie să se obișnuiească cu partenera. În plus, divorțată fiind, nu ai siguranță că următoarea relație va fi una reușită. Gândește-te că există și

variante să întâlnești un bărbat cu mai multe defecte ca soțul tău. Lucrurile trebuie bine cântărite înainte de a face acest pas.

Ioana V.



Informația

ISSN 1222-4715

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

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

Redacția Satu Mare:
str. Mircea cel Bătrân nr. 15
Satu Mare, cod 440012
Telefon: 0261-735195.

e-mail: redactiasm@informatia-zilei.ro

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

www.informatia-zilei.ro

Blana revine puternic în tendințe



colecții semnate Karl Lagerfeld sau John Galliano.

Dacă unele dintre voi încă mai considerați un lux în a purta blană, ei bine aflați că la fel ca și în secolul al XIX-lea, la ora actuală diferența este dată nu de piesa în sine, ci de tipul acesteia. Cine își permite poate apela la blănuri exotice sau foarte rare - hincilla, vizon, nurchă etc. Cine nu, poate opta cu încredere la blănurile din fibre sintetice tratate, mult mai accesibile ca preț și foarte plăcute la purtare.

atunci te poți inspira din ținutele prezente pe podium în showul Dennis Basso sau Donna Karan. Rochia lungă de seară cu trenă este purtată cu o haină de blană cu mâneci trei sferturi și centură din piele în talie.

Nu în ultimul rând, în timpul zilei, haina din blană poate fi adusă în prim plan, alături de jeansi (Emilio Pucci), rochiile din lână midi (Marc Jacobs) sau topuri imprimate. Aici te poți juca la infinit, astfel încât fie adopți o ținută cu tentă rock

Iar pentru ca membrii PETA să nu fie sfidați cu totul, blana sintetică devine o alternativă nu doar convenabilă, dar și mult mai puțin pretențioasă la purtare. Imitațiile de blană au evoluat atât de mult din punct de vedere al execuției, încât este o plăcere să le porți. Ba mai mult, persoanele nu foarte experimentate, cu greu pot face diferența între natural și sintetic în aceste condiții.

Dacă vă gândiți la mantourile din blană pe care mamele voastre încă le mai au prin garderobă și pe care până nu demult le considerați demodate, ei bine le puteți cataloga drept piese vintage (mai ales dacă au fost produse în anii '50, '60, '70) și purta cu mândrie.

Asta pentru că în acest sezon, blana naturală sau artificială este nelipsită din majoritatea colecțiilor designerilor internaționali. Pe de o parte, acest lucru nu vine tocmai ca o surpriză, dacă este să ne gândim că elementele rusești sau ucrainene au fost incluse în



Mantouri

În ceea ce privește mantourile, lungimile variază de la lung până la glezne, la scurt până în talie. La evenimente speciale poți purta o haină din blană puțin deasupra genunchiului (Alessandro dell Acqua sau Emilio Pucci) și pe dedesubt o rochie mini al cărei tiv să nu se vadă mai mult de 1 - 2 cm.

Dacă îți permite bugetul să alegi o haină din blană naturală,

(multe accesorii din piele, ținte, metal etc), fie o ținută boho-chic.

Accesorii din blană

Dacă nu îți place foarte mult să porți blană sau pur și simplu nu îți permiți una naturală (și mai bine te lipsești de imitații), creatorii ne recomandă accesorii din blană. Avem de unde alege - gulere, manșoane, cape sau curele. Investiția în astfel de piese nu îți golește bugetul, iar dacă alegi unele



croite și finisate foarte bine, le poți purta și peste câteva sezoane fără a fi demodate.

În colecția Givenchy sau Hermès, gulerele din blană conferă o notă de eleganță mantourilor lungi din stofă fină. Majoritatea modelelor de acest gen au atașate gulerele din blană, astfel încât acestea se pot scoate sau prinde la loc după preferințe. Poți eventual să îți cumperi mai multe astfel de gulere, în diverse nuanțe sau modele și să le înlocuiești în funcție de situație. Totul este să se potrivească ca formă mantoului pe care îl ai în garderobă.

O altă variantă la care poți apela o constituie manșoanele sau capele din blană (Christian Lacroix, MiuMiu etc). Capele din blană pot servi într-o seară mai răcoroasă, drept accesoriu la o rochie din mătase decoltată, iar manșoanele sunt o investiție sigură, putând fi purtate în absolut orice moment (sunt mult mai șic decât o pereche de mănuși).



Oprește îmbătrânirea prematură a pielii

Deși nu putem opri îmbătrânirea, obiceiurile de zi cu zi își pun amprenta asupra pielii noastre mai mult decât ne putem imagina. A avea un ten și o piele frumoasă nu înseamnă neapărat investiții costisitoare în tratamente cosmetice de ultimă oră. Este suficient să elimini unele obiceiuri dăunătoare, care efectiv te îmbătrânesc înainte de vreme.

Fumatul

Principalul vinovat de îmbătrânirea prematură a pielii este fumatul. Chiar dacă ai foarte multă grijă de pielea ta, fumatul îți va anihila efortul, conducând la apariția ridurilor și la acumularea toxinelor în piele. Fumul se impregnează în pielea fumătorului, schimbându-i culoarea. Pielea devine ternă, cafenie, pătată și cu zone uscate. De asemenea, obiceiul fumatului îmbătrânește prematur tenul, accentuează atât ridurile de expresie, mai ales cele din jurul gurii, cât și pe cele fine de pe obraji sau din jurul ochilor.

Lipsa protecției solare

Unele studii, potrivit dailymail.co.uk, arată că anumite creme care au în compoziție factori de protecție solară sunt eficiente pentru sănătatea pielii, încetinind îmbătrânirea acesteia.

O mare greșală este folosirea factorului de protecție solară numai pe timpul verii. Deși nivelul radiațiilor solare este foarte mare vara, nici iarna nu suntem ferite de efectele lor nocive. Folosește o cremă hidratantă cu factor de protecție solară ca bază pentru machiaj sau un fond de ten cu factor de protecție de cel puțin 15 SPF.

Alimentația incorectă

Alimentele grase și cele intens procesate și aditivitate ne-au invadat viața. Cu cât ai o dietă mai bogată în astfel de alimente, cu atât organismul tău se "încarcă" cu toxine. Aceste toxine se acumulează și la nivelul pielii, împiedicând circulația adecvată a sângelui și contribuind la apariția imperfecțiunilor și a ridurilor.

O dietă ideală, care îți permite să rămâi tânără și să ai o piele strălucitoare cât mai mult timp, trebuie să includă cel puțin șase porții de fructe și legume pe zi, în proporție de 50%.

Principalele surse de proteine în alimentația modernă sunt de origine animală, o problemă care afectează nu numai frumusețea, dar și sănătatea. De preferat ar fi ca 15% din proteinele consumate zilnic să fie de origine animală, restul fiind de origine vegetală.

Lactatele reprezintă o sursă bună de proteine animale, alături de carnea de pui și cea de pește. Grăsimile de origine animală sunt necesare, dar în



cantități foarte mici. Acizii grași omega 3 sunt esențiali pentru o piele frumoasă, cea mai bună sursă naturală fiind peștele gras. În cazul în care nu poți consuma pește de trei ori pe săptămână, apelează la suplimentele cu ulei de pește sau omega 3, dar numai dacă ai primit acordul medicului tău.

Dieta săracă în antioxidanți

Antioxidanții anihilează radicalii liberi, substanțe care dețin un important rol în apariția ridurilor și îmbătrânirea prematură a tenului.

Printre alimentele bogate în antioxidanți se numără broccoli, conopida, varza de Bruxelles, lămâia, morcovii, cartofii, alunele, migdalele, usturoiul și pepenele galben. Pentru creșterea imunității organismului este recomandat ca aceste alimente să fie consumate în stare naturală, cât mai puțin procesate sau fierte.

Problemele intestinale

Nu te-ai fi gândit niciodată că balonările frecvente și constipația au o legătură indirectă cu apariția ridurilor? Transformările reziduurilor care se acumulează la nivelul colonului au loc datorită unor bacterii ce se află în mod normal în intestine. Dar când în colon se află bucăți de alimente parțial nedigerate, în special din cauza unei masticații incorecte, apar procese ce blochează toxinele la nivel intestinal - putrefacția alimentelor procește și fermentarea alimentelor pe bază de amidon.

De aici și până la apariția balonării și constipației este numai un pas. Constipația frecventă împiedică eliminarea corectă a toxinelor, care se reintorc în fluxul sanguin și în restul organelor, inclusiv în piele. Dacă sistemul tău digestiv se confruntă cu astfel de probleme, pielea ta va fi uscată, aspră, predispusă apariției ridurilor și acneei.

Inspiră-te din machiajul vedetelor

Fie că îți dorești puțină inspirație pentru machiajul de zi cu zi, fie că vrei câteva idei pentru un eveniment deosebit, machiajul vedetelor este întotdeauna o comoară în acest sens.

Când vrei să urmezi exemplul unui star, ia în considerare și tipologia feței, dar și culoarea pielii și a părului. De exemplu, dacă ai pielea foarte deschisă la culoare, alege-ți ca modele actrițe precum Scarlett Johansson sau Nicole Kidman.

Eva Longoria

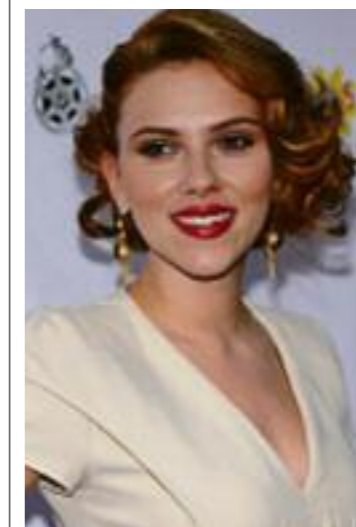
Aplică până la nivelul pliului pleoapelor un fard brun, adăugând apoi foarte puțin fard strălucitor. Folosește aceeași culoare maro pentru a sublinia pleoapele inferioare, în jumătatea lor exterioară. Conturează-ți ochii cu un creion dermatograf negru sau o culoare foarte închisă.

Curbează-ți genele și aplică un strat uniform de mascara. După ce s-a uscat primul strat, aplică mascara numai pe genele din colțurile exterioare, pentru a obține un efect de ochi alungiți.

Pentru pomeți, folosește un blush în nuanțe de roz, iar pentru buze alege un gloss din același grup de culori.

Scarlett Johansson

Un machiaj în stilul Marilyn Monroe, senzual și sofisticat. Pentru a obține un look asemănător, folosește un fond de ten ce nu conține substanțe grase, apoi aplică un strat foarte fin de pudră mată. Pe pomeți adaugă un strop de culoare cu un fard de obraz în nuanțe



trandafirii.

Definește-ți sprâncenele cu un creion special de o culoare cât mai apropiată de culoarea naturală a sprâncenelor tale. Conturează linia genelor cu un creion dermatograf negru sau maro închis, apoi aplică un strat de mascara.

Înainte de a aplica rujul roșu, aplică cu degetul foarte puțin fond de ten pe buze și creionează-le pe toată suprafața cu un dermatograf într-o nuanță neutră. În acest fel culoarea va rezista mai mult pe buzele tale. Asortează acest machiaj cu o coafură retro, iar rezultatul va fi ideal pentru un eveniment special.

Courtney Cox

Spre deosebire de machiajul lui Scarlett Johansson, care este unul rece și sofisticat, cel al lui Courtney Cox este unul în tonuri calde, în care bronzul și strălucirea sunt punctele forte.

Dacă vrei un astfel de machiaj, folosește o pensulă mare pentru machiaj cu ajutorul căreia să aplici o pudră bronzantă ușor strălucitoare pe toată fața, dar și pe gât și decolteu. Vei avea un bronz delicat și natural dacă alegi o pudră cu un sau maximum două tonuri mai închisă decât culoarea naturală a pielii tale. Aplică apoi un blush în nuanțe de piersică pe pomeți, continuând spre tâmpile.

Ochii lui Courtney Cox sunt machiați cu trei culori diferite, dar care sunt foarte bine îmbinate, astfel încât rezultatul să fie perfect. Aplică pe partea inferioară a pleoapelor un fard argintiu, pe pliul pleoapei unul de culoarea cuprului, iar pe arcadă, imediat sub sprâncene, un fard crem.

Cu ajutorul unei pensule sau chiar cu degetul, uniformizează delicat nuanțele, astfel încât să se întrepătrundă. La final aplică două straturi de mascara, iar pentru buze alege o nuanță deschisă, neutră.

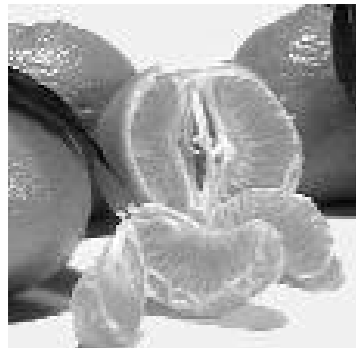
Lindsay Price

Aplică un fond de ten mat, pe care să îl fixezi cu un strat de pudră mată, translucidă. Adaugă o culoare caldă pe pomeți, în nuanțe de piersică, pe care să îl aplici folosind mișcări circulare.

Conturează ochii, atât pe linia genelor cât și a pleoapele inferioare, uniformizând delicat cu degetul către colțurile exterioare. Aplică două straturi de mascara neagră.

Pe buze aplică puțină pudră pentru a le estompa culoarea naturală, iar apoi folosește un ruj cremos, de o culoare neutră.

Mandarinele combat stresul și alungă insomnia



având un efect antistres.

Proprietăți curative

Mandarinele au următoarele proprietăți: nutritiv, aperitiv, tonic muscular și al sistemului nervos, antiinfecțios, răcoritor, digestiv, diuretic, regenerador celular. Ca proprietăți, mandarina este comparabilă cu portocala, însă conține mai puține minerale. Pentru uz extern sunt indicate pentru prevenirea ridurilor, iar pentru uz intern se folosesc în cazul tulburărilor gastrice.

Mandarinele sunt cele mai dulci dintre citrice, având 60-70 de calorii la 100 g. Au acțiune diuretică, fiind utile atât pentru ficat cât și pentru combaterea hipertensiunii și a anemiei (stimulând producția de globule roșii). Sucele de mandarine este sănătos și are numeroase proprietăți terapeutice, fiind recomandat atât copiilor cât și persoanelor în vârstă. Consumarea unui pahar de suc de mandarine în fiecare dimineață, poate alina disconfortul creat de boli precum astm sau bronșită. Mandarinele acționează și împotriva viermilor intestinali, dar pentru a fi utile în acest tratament, trebuie consumate cantități mari.

Totuși, înainte de a începe o astfel de terapie, ar trebui să consultați medicul, deoarece bolnavii care suferă de ulcer digestiv sau au probleme cu rinichii, ar trebui să fie precauți în legătură cu consumul de mandarine.

Dana T.

Anghinarele stimulează secreția hepatică

Originară din Cartagina, anghinarea este considerată o delicată cu proprietăți afrodisiace. Poate fi pregătită sub formă de salată, supă sau garnitură pentru diferite mâncăruri. Totuși, cea mai bună este cea crudă, deoarece prin gătit, aceasta își pierde o parte din vitamine și minerale.

Conține proteine, lipide, glucide, 82% apă, mangan, fosfor, fier, vitaminele A, B2, vitamina C, oxidanți, polifenoli, flavone, insulină. Anghinarea scade nivelul colesterolului în sânge și are o valoare energetică redusă: 24-30 calorii/100 g.

Folosită sub formă de ceai, anghinarea are proprietăți decongestionante, detoxifiante și depurative. Ceaiul de anghinare stimulează metabolizarea colesterolului în ficat, având proprietatea de a mări secreția biliară și diureza, reglând în același timp procesul de formare al colesterolului. Totodată, acest ceai are rolul de a diminua zahărul din sânge, având rezultate bune în unele forme de diabet. Ceaiul de anghinare este un bun adjuvant în unele afecțiuni ale inimii, care se manifestă prin hipertensiune, ateroscleroză și angină pectorală. Se pregătește dintr-o linguriță de frunze la o cană de apă. Se beau

doă cani zilnic.

Utilizări medicinale

Anghinarea poate fi utilizată în tratarea unor boli ca: nefrite cronice, vărsături, enterite, fermentații intestinale, hemoroizi, angicolite, colestite, constipații, hipertensiune, hipercolesterolemie. Eficacitatea ei în tratamentul bolilor se datorează conținutului bogat de cinarină, oxidanți, polifenoli, flavone, insulină, săruri de potasiu și magneziu. Aceste substanțe au rolul de a exercita secreția biliară.

Ușor digerabilă și cu o valoare energetică mare, anghinarea are acțiune hepatică și tonică asupra mușchiului inimii. Are și efect detoxifiant-depurativ, favorizând eliminarea ureei și a acidului uric. Această legumă este recomandată în afecțiuni hepatice, dichinezii biliare, stări de astenie, insuficiență renală, reumatism, afecțiuni cardiace, metabolice și stări alergice. Are și rolul de a purifica și elimina reziduurile și blocajele. Frunzele de anghinare scad nivelul grăsimilor în sânge și îmbunătățesc funcția cardiacă.

Anghinarea contribuie la îmbunătățirea digestiei, fiind recomandată de nutriționiști în prevenirea tulburărilor gastro-intestinale.

D.T.

Alunele scad colesterolul

Bogate în vitamine, minerale și antioxidanți, alunele reduc apariția bolilor coronariene și au rolul de a diminua cantitatea de colesterol rău din sânge. Totodată conțin acizi grași Omega 3 care ajută la reducerea inflamațiilor care ar putea dauna arterelor și la scăderea densității osoase.

Alunele conțin grăsimi, proteine și substanțe minerale. Au un conținut bogat în vitamina A și B. Dintre toate fructele oleaginoase, aluna conține cea mai mare cantitate de calciu, fosfor, potasiu, fier, magneziu. Este ușor digerabilă, foarte nutritivă și energetică.

Funzele de alun au proprietăți vasoconstrictoare, hemostatice și dezinfectante.

Ceaiul din frunze de alun se poate folosi sub formă de infuzie pentru creșterea elasticității vaselor și pentru ochii încercănați. Decoctul din frunze de alun este indicat pentru ulcerările cronice, infectate, varice sau eczeme. Din scoarța de alun și din coaja fructelor se prepară decocturi cu care se pansează rănilor și ulcerelor varicoase, având rol decongestionant asupra tegumentelor.

Consumul de alune de pădure poate reduce riscul unor boli

cardiovasculare datorită conținutului scăzut de grăsimi saturate și colesterol, în plus are un efect energizant.

Alunele întăresc sistemul imunitar al organismului, conțin vitamina E, care ajută la păstrarea sănătății și fermității pielii, iar zincul ajută la funcționarea ficatului și la echilibrarea hormonală.

Au un conținut ridicat de potasiu și oligoelemente (clor, fier, cupru, zinc), dar și fosfor, magneziu, calciu și vitaminele: A, B1, B2, B3, C și E.

Aluna mai este folosită și ca vermifug, fiind indicată în timpul

sarcinii, creșterii TBC, litiazei urinare. Împotriva teniei, se administrează o lingură de ulei de alun dimineață, timp de 15 zile. Este recomandată vegetarienilor și diabeticilor. Pentru uz extern uleiul de alun este bun pentru mamele care alăptează, împotriva crăpăturilor sânilor.

În cazul ulcerului gastric se folosește ulei de alun de două ori pe zi, câte 30 de grame pentru că se depune ca o peliculă protectoare pe peretele stomacului și realizează împreună cu acidul clorhidric din stomac, un tampon.

Pizza cu măsline și roșii (de post)

Ingrediente:

- Aluat
- 2 cani de făină
- 1 plic drojdie uscată
- 1 linguriță zahăr
- sare
- ulei
- Topping:
- 250 gr roșii în bulion
- 100 gr măsline negre felii
- 1 ceapă
- 200 gr cașcaval de post ras
- oregano

Mod de preparare:



Frământați un aluat cu apă caldă și puțin ulei. Acoperiți-l cu un șervet curat și lăsați-l să crească la loc cald, cel puțin 30 de minute. Întindeți o foaie mai groasă și așezați-o în tava unsă cu ulei.

Ungeți și aluatul cu puțin ulei, apoi așezați roșiile tăiate, bulionul, ceapa tăiată peștișori și măslinele. Presărați deasupra cașcavalul ras și oregano.

Lăsați la cuptor preîncălzit, la foc potrivit, cca 35 de minute.

Sarmale de post



Ingrediente:

- 1 varză roșie (cca. 1 kg)
- 2 cepe tocate
- 1 lingură ulei
- 500 gr tofu
- 100 gr ciuperci
- 1 lingură amidon
- supă de legume

Mod de preparare:

Varza se fierbe întregă în apă cu sare, timp de 3 minute. Se

desprind frunzele mari, iar restul se toacă mărunt.

Cepele se toacă mărunt și se călesc în ulei; se adaugă 300 gr varză tocată și se căleşte înăbușit 10 minute. Se adaugă tofu tocat mărunt și ciupercile tocate.

Amestecul se lasă la răcit și se frământă cu amidon. Se umplu sarmalele, se rulează și se pun la fiert în supă de legume.

Curcan aromat pe pat de sfeclă

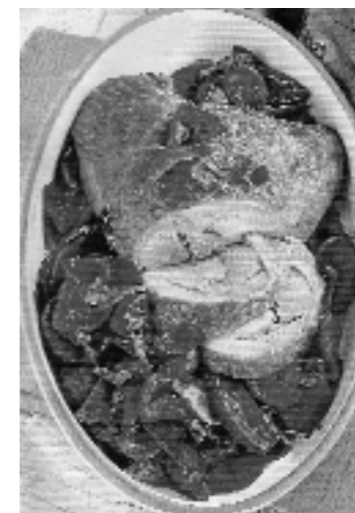
Ingrediente:

- 1,2 kg pulpă superioară de curcan, fără os
- sare și piper
- 4 linguri de ulei
- 250 ml vin alb
- 400 gr sfeclă roșie
- 2 cepe
- 2 căței de usturoi
- 1 linguriță coajă de portocală rasă
- 100 gr inele de mere uscate
- 5 prune uscate
- 2 linguri stafide
- sucul de la 2 portocale
- suc de lămâie

Mod de preparare:

Se încinge cuptorul la 180°C. Pulpă se sărează, se piperează și se prăjește de jur împrejur în ulei încins; se stinge cu 75 ml vin. Se lasă să se înăbușe la cuptor cca. 25 minute, stropindu-se din când în când cu zeama din tavă.

Sfecla se decojește și se taie felii. Ceapa și usturoiul se toacă și se adaugă toate la pulpă, împreună cu restul de vin și coaja de portocale. Se mai coace 40 minute.



Mandarine cu înghețată și bezea

Ingrediente:

- 4 mandarine
- înghețată de vanilie
- 100 ml sos caramel
- 3 linguri rom
- 2 albușuri
- ½ linguriță suc de lămâie
- 50 gr zahăr pudră
- 2 lingurițe fistic tocat

Mod de preparare:

Mandarinele se decojesc, se separă felile doar în partea de sus și se lasă puțin la congelator. Se așază în mandarine câte o bilă de înghețată și se lasă la congelator 20 minute.

Cuptorul se încinge la 250°C. Se amestecă sosul de caramel cu rom și se repartizează pe 4 farfurii după care se dau la frigider. Albușurile se bat cu sucul de lămâie și zahărul pudră.

Bezeaua se repartizează pe mandarine și se gratinează în partea de sus a cuptorului cca. 5 minute, până se rumenesc țepii de albuș. Mandarinele se așază pe farfurii și se ornează cu fistic și frunze de mentă.



Padma Lakshmi: „Sunt cu adevărat fericită”

După divorțul de scriitorul Salman Rushdie, în 2007 și recenta legătură cu miliardarul Teddy Forstmann (69 de ani), Padma (39 de ani) a anunțat în luna octombrie că este însărcinată. Presa de scandal a speculat cine ar putea fi tatăl, dar Padma, care a vorbit public despre lupta ei cu endometrioza (o afecțiune care poate cauza infertilitatea), refuză să dezvăluie numele tatălui.

La sfârșitul aceleiași luni a izbucnit o ceartă între Rushdie și iubita lui, actrița Pia Glenn, după ce aceasta a pretins că Rushdie era încă îndrăgostit nebunește de fosta lui soție. Rushdie a contestat afirmațiile lui Glenn numind-o „instabilă” și „radioactivă”.

Dar în cei câțiva ani de la divorț, în vreme ce fostul soț apărea cu iubite din ce în ce mai tinere, Padma s-a lansat în diferite afaceri, care par să adevărească sensul numelui ei de familie - Lakshmi este zeița hindusă a prosperității.

În luna mai a acestui an și-a lansat o linie de bijuterii în lanțurile de magazine Bergdorf Goodman, iar acum muncește la noua colecție inspirată din designul tradițional indian. Tot în această toamnă, Padma a lansat o linie de condimente, ceaiuri și ustensile de bucătărie pentru Home Shopping Network. „Bijuterii, condimente și ceaiuri - zici că sunt Magellan”, spune ea râzând.

Își va lansa a treia carte de gătit

La finalul celui de-al șaselea sezon al emisiunii ei „Top Chef” se va apuca de cea de-a treia sa carte de bucate. „M-am gândit la rețetele clasice americane sau feluri cu conținut scăzut de grăsime, deoarece toată lumea mă întreabă cum reușesc să mănânc atât de mult și să nu mă îngraș.” Născută în New Delhi, Padma s-a mutat în America de mică și a crescut în New York și Los Angeles alături de mama ei, asistentă medicală, de multe ori întorcându-se în India, să stea cu familia ei de acolo. După ce a absolvit cursurile de teatru de la Universitatea Clark din Massachusetts, a fost descoperită de un agent de modelling în Spania. N-a trecut mult până a prezentat pentru creatori renumiți precum Ralph Lauren sau a găzduit un show TV în Italia.

Ca și cum n-ar fi de-ajuns pielea ei caramel, corpul de învidiat și



colecția proprie de cărți de bucate, Padma mai și vorbește fluent limba hindi, Tamil, spaniola și italiana. A

devenit cunoscută în New York, după ce s-a căsătorit cu Rushdie. După nunta tradițională hindusă din

2004, cei doi au devenit obișnuții petrecerilor mondene, făcându-și apariția chiar și la prezentări de

modă.

Se simte mai bine

dezbrăcată

„Nu spun lucrul acesta doar că să

zic ceva. Atunci când îți pui haine pe tine, îmbraci și un anumit caracter. Hainele sunt adjective, sunt ca niște

indicatori care definesc personalitatea. Când nu porți nimic ești doar tu, fără nicio mască sub care să te poți ascunde.”

Dragostea ei pentru mâncare și gătit a ajutat-o să nu se auto-critice după ce s-a apucat de modelling, când avea 20 de ani. „Am fost înconjurată de o industrie centrată pe frumusețe care mă făcea să mă simt bătrână. Spuneam mereu, 'Aș vrea să am coapsele mai subțiri', 'Aș vrea ca sânii mei să fie așa', și să nu uităm că eu aveam și o cicatrice”, referindu-se la rana încă vizibilă de pe brațul ei, pe care o are din adolescență când a avut un accident de mașină. „Dar când am început să scriu prima carte de bucate, a fost cu adevărat o binecuvântare.”

Regimul ei de fitness

Pregătirea pentru ședința foto „Allure” (din primăvară), în care apare dezbrăcată, a inclus renunțarea la alcool, dulciuri și prăjeli. „Asta a fost cel mai greu pentru mine, cu trei săptămâni înainte. Am mers la sala de sport de cinci sau șase ori pe săptămână, timp de cel puțin o oră jumătate sau două ore.

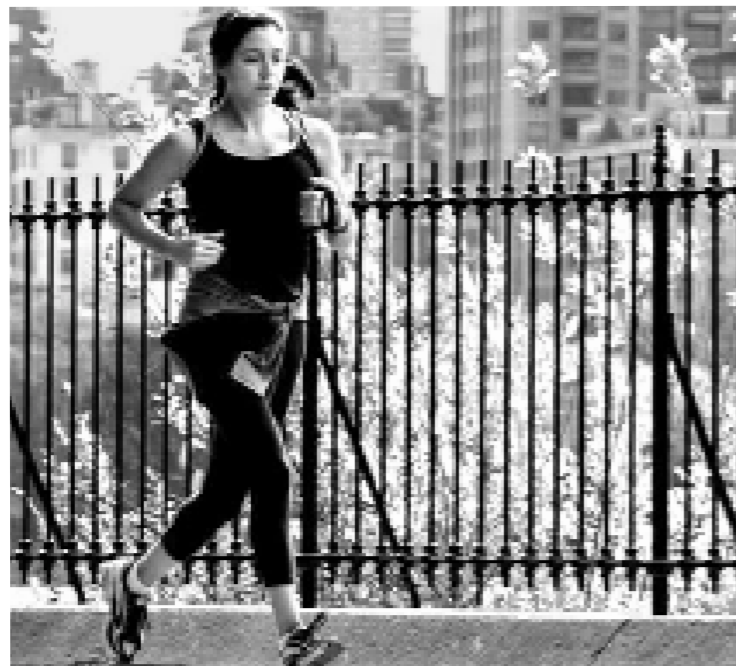
Poți mânca și să faci mișcare, sau poți fi persoana care mănâncă doar un castravete în fiecare zi. Aș fi foarte nervoasă dacă aș mânca doar un castravete într-o zi, așa că trebuie să fac multă mișcare”.

Recunoaște că în acest moment cariera ei este încă în creștere. Dar pentru moment „dețin 100 % din capitalul social al afacerii mele de bijuterii, ceea ce înseamnă și că îmi revin 100 % din responsabilități și facturi. Am deja o emisiune pe care o prezint și alta în pregătire. Sunt multe lucruri de care trebuie să mă ocup. Și se întâmplă să fiu și gravidă acum.”

Iarna aceasta s-a hotărât să-și ofere o mică pauză. „Unul dintre motivele pentru care m-am îngrășat atât de repede în timpul sarcinii este că nu mai fac atât de mult sport ca înainte ... nu pot”, spune ea. „Mă simt obosită și am și această afacere de condus.”

Padma insistă asupra faptului că nu ia niciun singur moment din viața ei ca sigur. „Am fost foarte norocoasă să fac în viața profesională lucruri care îmi plac să le fac în mod natural. Și de aceea cred că mă simt confortabil în pielea mea. Sunt cu adevărat fericită. Mi-a luat foarte mult timp să iau cărămizile din viața mea și să le aranjez în acest fel. Și viața mea poate fi la fel de traumatizantă și plictisitoare ca a oricui, dar este, de asemenea, dulce și confortabilă.”

Fă exerciții de încălzire înainte de a alerga!



Multe persoane aleg jogging-ul ca să scape de kilogramele în plus, ca să se mențină în formă și ca să aibă un corp frumos și sănătos.

Dacă nu te numeri printre ele, atunci ar trebui să începi să calculezi beneficiile pe care le aduce alergatul și măcar să încerci.

Înainte de a te pune pe alergat însă, nu uita de o scurtă încălzire. Procesul trebuie să dureze între 5 și 20 de minute. Se poate combina mersul rapid cu pași mărunți, cu masajele și întinderile ușoare, pentru a obține o încălzire perfectă. Aceasta trebuie să fie suficient de bună pentru a ridica ritmul cardiac și a pregăti mușchii pentru activitățile de durată. Așadar, începe prin a-ți mobiliza ușor câteva părți esențiale ale corpului, pe care le vei solicita în timpul alergării: gâtul, umerii, talia, coapsele, genunchii și gleznelor.

Exerciții recomandate

Aleargă ușor pe loc timp de trei minute. Acesta este un mod eficient și sigur pentru a-ți crește pulsul. Apoi execută pe loc 15 sărituri cu picioarele la șezut. Continuă să alergi pe loc pentru încă două minute. La următorul exercițiu de încălzire, stai în picioare și ridică mâna dreaptă în sus, îndoind-o din cot înspre spate, ca și cum ai vrea să îți atingi spatele. Sprijină mâna

dreaptă cu ajutorul mâinii stângi. Încet, trage de mâna dreaptă spre stânga, până când simți cum îți se întinde mușchiul. Menține și repetă pentru mâna stângă.

Stai dreaptă și sprijină-te cu mâna stângă de un perete. Împinge în mână și îndoie piciorul stâng. Ridică laba piciorului cu mâna dreaptă până îți atingi șezutul. Ridică piciorul drept în sus, fără a-l îndoii. Apucă-l cu ambele mâini de genunchi și trage-l încet înspre piept. Dacă simți o presiune în spatele genunchiului, înseamnă că îți forțezi ligamentele și că ar trebui să faci întinderea mai ușor. Menține și repetă mișcarea și pentru celălalt picior.

La ultimul exercițiu, stai în picioare și fă un pas în spate cu piciorul stâng. Plasează mâinile pe șolduri pentru a-ți menține balansul. Apasă pe călcâiul stâng. Vei simți cum mușchii gambei te dor pe măsura ce se întind. Menține și repetă mișcarea și pentru celălalt picior. Gata! Acum ești pregătită să începi sesiunea de jogging!

Laura Micovschi

Scapă de burtică prin exerciții simple

Când vine vorba de silueta perfectă, toate ne îndreptăm privirile spre talie, coapse și colăceii din jurul acestor zone. Ne dorim un abdomen plat și talie de viespe. Cum să obținem acest lucru? Noi îți propunem în numărul de azi două exerciții simple, dar eficiente pentru tonifierea abdomenului!

Poți să execuți aceste mișcări acasă, nu e nevoie de abonament la o sală de fitness sau de timpul necesar pentru a te deplasa până acolo. Cu doar câteva minute de exerciții zilnice, vei străluci în noaptea de Revelion! Ai nevoie doar de o saltea pentru fitness, sau dacă nu ai așa ceva, este bună și o păturică. Pune în fundal o muzică antrenantă și apucă-te de treabă!

1. Întinde-te pe spate, cu mâinile la ceafă și picioarele îndoite la 90 de grade. Ridică trunchiul și răsuțește-l atingând cotul și genunchiul opuse. Fă trei serii a



câte 20-30 de repetări.

2. Menține poziția culcat dorsal, întinde un picior la 45 de grade și ridică mâinile. Ridică lent trunchiul, ducând mâinile spre vârful piciorului întins. La fel, execută trei serii a câte 20 de repetări, pentru fiecare parte.

Important!

- Menține în permanență bazinul pe sol
- Între serii relaxează-te întinzând abdomenul sau ducând genunchii la piept
- Antrenează abdomenul superior, oblicii abdominali și abdomenul inferior pentru a scăpa complet de "burtică"
- Alimentația este foarte importantă! Renunță la dulciuri, făinoase, prăjeli și grăsimi în favoarea proteinelor, saladelor, fructelor și legumelor.

Laura Micovschi

Sezonul rece ne aduce cura de slăbire cu citrice



Iarna este considerat un anotimp sărac în fructe proaspete. În ciuda acestui aspect, trebuie să știm că fructele asigură necesarul de vitamine, minerale și fibre fără de care organismul nostru nu poate funcționa bine.

Iarnă fără kilograme în plus

Cu siguranță ai auzit nu o dată sau de două ori, cât de bune rezultate se pot obține în cazul curelor de slăbire bazate pe consumul de fructe.

Nutriționiștii chiar ne recomandă să consumăm cel puțin cinci fructe zilnic. Chiar și în sezonul rece, se poate urma o dietă bazată pe citrice. Cura cu fructe pe timp de iarnă ne ajută și la detoxifiere și la a scăpa de

kilogramele în plus.

Fructe la micul dejun

Cel mai bine ar fi să consumăm fructele proaspete. Citricele trebuie să fie bine coapte și să se mănânce chiar la prima masă a zilei, deci la micul dejun. Nutriționiștii ne recomandă să nu preparăm fructele proaspete fiindcă astfel își pierd din cantitățile de minerale și carbohidrați.

Consumul de fructe ne ajută la hidratarea și mineralizarea organismului. Mâncând zilnic un fruct prevenim și tratăm constipația. Fibrele din fructe asigură tranzitul intestinal bun și ajută la eliminarea toxinelor din organism. Ori, ce ne ajută mai mult la scăderea de kilogramele în plus?

Marius V

Regimul alimentar și mișcarea în dietă



Numai persoanele care au încercat să dea jos kilogramele în plus și au depus efortul să slăbească știu cât de greu este să slăbești.

Nu sări peste micul dejun!

Totuși, impunând câteva reguli în dietă putem trece mult

mai ușor peste zilele grele ale unui regim. Zilnic, specialiștii recomandă să consumăm 8 - 10 pahare cu apă. Primul pahar ar trebui servit chiar la micul dejun. Prima masă a zilei nu trebuie omisă. Este foarte important să avem un mic dejun bogat, un prânz mai puțin plin de calorii și o masă a serii săracă. Între

principalele mese avem dreptul la două gustări.

Proteinele ard calorile

Pe perioada dietelor se recomandă evitarea ieșirilor la fast-food sau la restaurant. E indicat ca mâncarea să o preparați acasă, cu mâinile dumneavoastră. Pentru arderea caloriilor puteți consuma cât mai multe proteine.

Mișcarea ajută la slăbit

Pe lângă regimul alimentar propriu-zis, în cazul în care vrei să slăbești trebuie să faci și un efort fizic, să faci mișcare zi de zi, cel puțin o jumătate de oră. Nu este obligatoriu să mergi la o sală de fitness, dar ai putea merge la serviciu pe jos, te-ai putea plimba până acasă tot pe jos la ieșirea de la muncă, iar în plus, acasă, poți face câteva exerciții fizice ca la orele de sport de la școală.

Ioana Pop

Beneficiile alimentelor bogate în fibre

În timpul dietelor, un rol foarte important îl au fibrele. Practic, potrivit nutriționiștilor, un aport ridicat de fibre este realmente binefăcător pentru organism.

Consumul alimentelor bogate în fibre în timpul dietelor ajută la curățarea și detoxifierea organismului. În timpul curelor de slăbire, din farfurie nu trebuie să lipsească aceste alimente bogate în fibre. Este vorba de fasole, orez, orz, secară, morcovi, sfeclă, gulii, varză, țelină sau lăptuci. Mâncând alimente bogate în fibre reușim nu doar să eliminăm toxinele, ci și să reducem nivelul colesterolului. Orice fel de cură de slăbire urmați, dimineată, pe stomacul gol, ar trebui să consumați un pahar cu apă în care cu o seară înainte a fost pusă o lingură de țărâțe de grâu.

Soluția de dimineată va avea efecte deosebite asupra organismului și vă va ajuta în timpul curelor. În dietă, ca aliment bogat în fibre, puteți consuma și fulgi de ovăz sau de porumb.

Theodora Pop

Spune "stop" alcoolului în timpul dietei

Pentru reușita unei diete, oricât de greu de crezut ar părea, trebuie să ții cont de câteva reguli simple. În primul rând cina nu trebuie să fie una consistentă. La ultima masă a zilei ar trebui să mănânci o salată ușoară.

Dacă ești consumatoare mare de sucuri și îți este imposibil să renunți la consumul lor, iată un truc: diluează sucul de fructe cu apă. În cazul în care ți-ai impus să renunți la sucurile îndulcite, dar simți nevoia să le înlocuești totuși cu ceva dulce, mănâncă fructe proaspete cum ar fi portocale, grapefruit sau lămâi. Nu mânca niciodată pe fugă. Stai la masă și mănâncă încet, mestecând bine. Înlocuiește maioneza cu muștarul și nu combina niciodată mâncarea cu băuturile alcoolice.

În timpul dietelor axează-te pe consumul de supă. Are calorii mai puține și este și sățioasă. E bine ca în dietă să consumi alimente proaspete, legume și fructe de la piață, netratate, neconservate, nefierte și neprăjite.

Ioana Pop



Cu ocazia decernării premiilor American Music Awards din Los Angeles, orașul a fost asaltat de vedete. Dacă băieții au preferat, în general, costumul și cravata, divele s-au întrecut în rochii care mai de care mai originale și mai extravagante.

Shakira a pășit pe covorul roșu într-o rochie mini cu detalii grafice, Versace. Nuanța aleasă? Un galben vibrant. Bijuteriile au fost semnate Lorraine Schwartz, în timp ce pantofii au fost în ton cu accesoriile, încadrându-se în trend-ul metalic.

Rihanna și-a făcut o intrare dramatică, așa cum ne-a obișnuit în ultima vreme, purtând o rochie de bal monocromă semnată Marchesa. Vedeta a ales să-și întregască ținuta cu diamante Neil Lane.

Jennifer Lopez și-a făcut apariția la American Music Awards purtând o rochie superbă decorată cu pene, realizată de casa Marchesa (Jennifer este o mare fană a rochiilor create de Georgina Chapman).

American Music Awards 2009

Vedeta country Carrie Underwood a pășit pe covorul roșu într-o rochie cu un singur umăr, Theia. Accesoriile au fost în ton cu rochia, sandale și plic metalic Jimmy Choo.

Actrița Nicole Kidman a venit alături de soțul ei, cântărețul country Keith Urban. Ea a ales o rochie lungă Balenciaga ce ne duce cu gândul la vechiul glamour de la Hollywood.

Se pare că trendul metalic a

accesoriile (plicul) au fost create de Judith Leiber iar bijuteriile au fost semnate de Lorraine Schwartz.

Nu știm dacă ținuta aleasă de Fergie a fost gândită pentru câștigarea primului premiu oferit în seara cu pricina (Cel mai bun grup pop). Cert este că vedeta a fost pregătită din punct de vedere vestimentar. Fergie a ales o rochie lungă Armani Privé pe care a asortat-o cu "mici" diamante.

Leona Lewis nu pare să fie prea interesată de ținutele pe care le poartă la marile evenimente. De ce spunem asta? Pentru că la ediția aceasta a purtat aceeași rochie ca și la evenimentul European Music Awards de la Berlin, doar că a ales să-i scoată fusta lungă din tul. Creația a fost semnată de excentrica Vivienne Westwood.

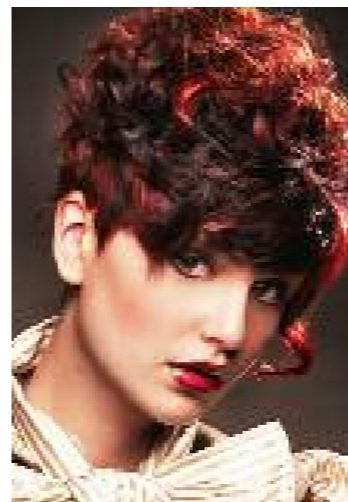


Stiluri și tunsori pentru părul scurt

Cine a spus că părul scurt nu este feminin, s-a înșelat, cu siguranță. Dacă faci alegerea potrivită, te poți bucura de comoditatea părului scurt, și poți dobândi un aer sexy și sofisticat.

Nu uita că în alegerea unei tunsori scurte este foarte important să ții cont de natura părului tău. Cu cât stilul ales este mai adecvat structurii părului tău, cu atât îți va fi mai ușor să îl îngrijești.

Părul creț



Este foarte ușor de întreținut dacă alegi o tunsoare scurtă. Principala sa problemă, și anume obiceiul de a sta în toate direcțiile posibile, se va transforma într-un avantaj în cazul în care alegi să te tunzi scurt. Îți va fi foarte ușor să îl aranjezi și vei avea nevoie numai de puțină ceară sau spumă fixativă.

Poți alege ca părul să ajungă până la nivelul pomeților, pentru a-ți încadra chipul, dar poți opta foarte bine și pentru tunsori scurte, ce concentrează tot volumul în creștet.

Părul drept

Dacă părul tău este drept, cel mai indicat ar fi să alegi o tunsoare geometrică, ce poate pune foarte bine în valoare liniile drepte. Un bob foarte scurt este una dintre opțiuni, alegând cărare pe o parte pentru mai mult volum.

Suvițele inegale vor oferi mai mult volum, în cazul în care părul tău este rar sau cu firul subțire. Pe de altă parte, colorarea unor suvițe laterale în funcție de preferințele tale va avea un efect foarte interesant. Acest stil este potrivit celor care au forma feței rotundă sau triunghiulară.

Breton voluminos

O astfel de coafură se adaptează

perfect indiferent de structura părului, fie că e rar, mediu sau des. Pentru că tot volumul este adus în față, cele care au părul subțire și rar vor putea beneficia de pe urma acestei proceduri. Este un stil adecvat celor cu părul drept, fiind și foarte ușor de întreținut.

Cel mai indicat mod de a ține în frâu firele rebele, "inamicile" acestei coafuri, este să folosești foarte puțină ceară de păr, pe care să o freci între palme, apoi să o aplici pe păr numai la suprafață, astfel încât să netezești firele rebele.

Același procedeu poate fi pus în practică și pentru a obține un plus de strălucire.

Asimetria

Se aplică de minune în cazul tunsorilor scurte. Suvițele inegale sunt ușor de pus în valoare dacă îți încadrează chipul. O astfel de tunsoare este potrivită celor mai tinere sau celor care își permit să adopte un look ceva mai rebel la locul de muncă.

Tipul tunsorii este limitat numai de imaginația ta sau a stilistului, putând fi adoptate o mulțime de variante în funcție de preferințe. Colorarea suvițelor este o metodă de a pune asimetria în valoare.



Părul foarte scurt

Dacă ești suficient de îndrăzneț, o tunsoare foarte scurtă, cu mici artificii care să îi ofere distincție, poate fi de-a dreptul originală. Tocmai pentru că sunt destul de puține femei atât de îndrăznețe, cu siguranță vei face senzație.

Un exemplu este cel în care părul este tăiat foarte scurt în părțile laterale și la spate, păstrându-se volum în partea superioară. O tunsoare scurtă și uniformă poate fi plictisitoare dacă nu prezintă elemente de atracție, precum suvițe mai lungi, volum sau o culoare deosebită.

Protejează-ți pielea de sezonul rece

Temperaturile scăzute, vântul, ploile și ninsorile nu sunt chiar aliații frumuseții în acest sezon. Fără un mic ajutor din partea ta, pielea, și în special tenul care este mai sensibil și mai expus asperităților vremii, nu ar putea face față iernii. Ce protecție ar trebui sa le oferi?

Nu exagera cu băile fierbinți

Chiar dacă o baie fierbinte și plină de spumă este tentantă după o zi istovitoare și mai ales rece, te sfătuim să nu cedezi ispitei. Asta pentru că vei transpira foarte mult, ceea ce înseamnă că nivelul de hidratare al pielii va scădea - exact ceea ce nu îți doreai să se întâmple.

Pentru a evita uscăciunea pielii, alege dușurile scurte cu apă caldă

în locul băilor lungi și fierbinți. Dacă totuși nu vrei să renunți la baie, nu sta mai mult de cinci minute în apă și nu uita să-ți aplici o loțiune hidratantă imediat ce ai terminat și ai încă pielea umedă.

Ai plecat de acasă și ți-ai uitat balsamul de buze?

Nu apela în niciun caz la tradiționala metodă de hidratare prin umezirea cu salivă la interval de câteva minute. Știm, ușor de spus, greu de făcut, dar e important să reții că saliva este acidă (ajută la dizolvarea alimentelor, doar digestia începe în cavitatea bucală) și prin urmare, deshidratează buzele.

Încearcă să te debarasezi de acest tic nervos și ai grijă ca data viitoare să nu îți mai uiți strugurelul

acasă.

Te gândești să îți înlocuiești loțiunea hidratantă pentru ten cu o cremă nutritivă care să facă față frigului?

Nu este nevoie. Calitatea unei creme este dată de ingredientii, nu de consistență. Care este diferența între cele două?

Cremele onctuoase care conțin vaselină și lanolină previn deshidratarea pentru că nu permit evaporarea depozitelor de apă din piele.

Pe de altă parte, loțiunile ușoare mizează mai mult pe ingredientii care conferă hidratare pentru că "imping" apa în piele. Aceștia sunt acidul hialuronic și acidul lactic.

Mai ușor cu căldura din apartament

Poate fi ceva mai confortabil decât să moști în căldura și confortul propriului cămin, când gerul de afară atinge temperaturi record? Din păcate, avem vești nu tocmai bune - cu cât este mai cald în cameră, cu atât mai uscat devine aerul și cu atât mai tare ți se va deshidrata tenul. Ce poți face pentru a evita acest lucru?

Reglează termostatul cu câteva grade în minus (această atitudine eco te va ajuta să economisești și ceva bani). Dacă deții un umidificator, instalează-l în dormitor și pornește-l în mod obligatoriu pe timpul nopții (pentru că acesta este momentul în care pielea se reface) sau așază un recipient cu apă pe calorifer.

Lucruri pe care o femeie nu vrea să le audă

Am mai spus-o și noi, au spus-o și alții înaintea noastră: femeile și bărbații se înțeleg destul de greu uneori. Ea spune una, iar el înțelege cu totul pe dos. El ar vrea să îi facă un compliment, însă nu reușește decât să o enerveze. De cele mai multe ori fac acest lucru fără să își dea seama, fie că sunt emoționați, fie că sunt mult prea plini de zel.

Sunt multe replici pe care un bărbat ar trebui să le evite, spre binele lui. Iată care sunt cele mai supărătoare. "Prietenă ta este de-a dreptul hot". Orice bărbat de pe această lume ar trebui să știe că este o mare greșeală să faci remarci pozitive cu privire la aspectul fizic al prietenei iubitei lor. Ce va înțelege iubita în cauză? Că prietena ei arată foarte bine, în timp ce ea nu. Tot în legătură cu aspectul fizic: nicio femeie nu va aprecia când un bărbat îi spune că pare obosită. Ai o scuză doar dacă faci această remarcă la ora 03.00 dimineața, altfel nu va crede decât că îi spui în mod indirect că are cearcăne, că arată foarte rău și că nu vei reuși niciodată să o mai găsești atractivă. Este adevărat că interpretarea poate varia în funcție de cât de temperamentală este cea în cauză.

Laura M.

Cum să fiți un cuplu fericit?

Când un cuplu este cu adevărat fericit, acest lucru se vede de la distanță. După o vreme însă, pasiunea poate să dispară sau să își piardă din intensitate. Veți spune că nimic în lumea aceasta nu este perfect. Oare? Chiar nu există relații cu adevărat fericite? Dacă îți dorești să îți îmbunătățești relația, iată câteva obiceiuri ale cuplurilor fericite.

Mergeți la culcare în același timp. Îți amintești când erați la începutul relației, când abia așteptați să mergeți la culcare împreună ca să faceți dragoste? Cuplurile fericite rezistă tentației de a merge la culcare la ore diferite. Merg în același timp, chiar dacă unul dintre parteneri se trezește mai devreme decât celălalt. De asemenea, după ce pasiunea se risipește, este bine să descoperiți că aveți interese comune. În caz contrar, este bine să vă dezvoltați unele. În același timp nu strică nici să aveți și activități separate. Asta te va face mai interesant și nu vei părea prea dependent de el.

Nicole Teodorescu

TEST - Ce așteptați de la dragoste?

Dragostea rămâne pentru mulți o mare enigmă. Există persoane în căutarea sufletului pereche, însă încercările lor eșuează mereu. De cele mai multe ori nu știm unde să căutăm, pentru că nu știm ce ne dorim. Iată un test ce vă poate ajuta să descoperiți ce vreți de la dragoste.

1. Timp de o zi ați prefera să fiți:
A. cel mai frumos om din lume
B. cel mai faimos om din lume
C. invizibil(ă).

2. Fericirea este:
A. o utopie
B. o clipă trecătoare
C. o cucerire.

3. A face carieră este o problemă mai presus de:
A. recomandări
B. curaj
C. noroc

4. A pleca într-o călătorie:
A. vă neliniștește puțin
B. vă entuziasmează
C. vă place dacă mergeți cu prietenii

5. O căsnicie solidă se bazează pe:
A. înțelegere
B. armonie sexuală
C. puterea de a o duce la capăt

6. Vă fascinează mai mult
A. hainele
B. cărțile
C. călătoriile

7. Dacă întâlniți marea dragoste și vă cere să mergeți pentru totdeauna cu ea:

A. plecați fără nicio ezitare
B. nu vă veți părăsi niciodată serviciul și prietenii pentru a urma o dragoste
C. aveți nevoie de timp pentru a vă pregăti

8. Pe neașteptate vi se aduce la cunoștință că azi aveți liber. Ce veți face?

A. veți face lucruri pe care nu le faceți de obicei
B. vă bucurați mult, așteptând să vă vină inspirația cum să vă petreceți timpul
C. nu sunteți mulțumit(ă), deoarece nu ați putut să vă

programați nimic

9. Vi s-a întâmplat să vă faceți prieteni în tren?
A. de puține ori
B. nu aveți încredere în străini
C. până acum, niciodată

10. O adevărată prietenie...
A. durează toată viața
B. durează pentru că interesele coincid
C. uneori durează, alteori nu.



Cotarea răspunsurilor

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	3	1	2	1	3	3	2	3	3	
B	1	2	1	2	1	1	3	1	1	
C	2	3	3	1	2	2	1	2	2	

Interpretarea rezultatelor:

24-30 de puncte

Într-o zi vă va ieși în cale dragostea adevărată. Între timp faceți multe eforturi pentru a fi fericit(ă). Vă imaginați o fericire ce nu admite compromisuri, pe care o confrunțați în continuare cu realitatea. Astfel, sunteți emoționat(ă) și fericit(ă) de fiecare dată când întâlniți ipotetica persoană "potrivită". Dar urmează o mare deziluzie și așteptarea reîncepe. Așteptați mult de la alții, dar nu faceți niciodată eforturi pentru a-i face fericiți.

17-23 de puncte

De fiecare dată când cochetati cu fantezia vă imaginați că dragostea apare în viață pe nepregătite, dar apoi vă treziți, pentru că în realitate vă bazați din ce în ce mai mult pe forțele proprii și nu credeți în întâlnirile magice. Starea dumneavoastră sufletească este cea mai propice să creeze o "pereche frumoasă", deoarece credeți în vraja dragostei. Știți să vă simțiți bine singur(ă), cât timp sperați să

Laura Micovschi

Carieră pe timp de criză

Multă lume a intrat în panică din cauza crizei economice care a lovit România în ultimul an. Datorită acestui impact, a crescut și numărul disponibilizărilor în cadrul multor companii.

Situația e clară, dar care e soluția? Ce atitudine trebuie să aibă cei care și-au pierdut locul de muncă în această perioadă? Am întrebat un sociolog și iată răspunsul.

Rămâneți optimiști și activi

Sociologul Olah Norbert recomandă persoanelor rămase fără job să nu își piardă ambiția și să se dezvolte pentru ca în viitor să evite problemele întâmpinate anterior.

Sociologul recomandă persoanelor "afectate de criză" să întoarcă ghinionul în favoarea lor, astfel încât să-și gospodărească timpul liber în mod eficient.



viața omului deoarece oferă cele mai bune oportunități pentru aceștia să investească în ei înșiși și să se dezvolte pentru ca în viitor să evite problemele întâmpinate anterior.

Însă, cu trecerea primelor 5-6 luni, în care nu își găsesc un job, parcă le pierd optimismul. Această perioadă de criză se poate considera și un aspect pozitiv în

fiți în permanentă căutare, să

întrebați rudele și prietenii, respectiv cunoștințele acestora și să anunțați cât mai multă lume că vă aflați în căutarea unui job. Să nu vă fie rușine să dați "vorba-n târg", pentru că șansele dvs. vor crește considerabil. Dacă tot vi s-a ivit ocazia de a avea mai mult timp liber, profitați la maxim și înscrieți-vă la niște cursuri de formare. Recomand în primul rând limbi străine, operare calculator, dacă nu aveți cunoștințe în domeniu, sau

orice alt domeniu ce credeți că vă poate ajuta profesional în viitor", spune sociologul.

Criza trece, competențele rămân

Orice rău se termină odată, la fel și criza economică va lua sfârșit de curând. Iar în momentul în care omenirea trece peste perioada grea, lucrurile vor începe să intre în ritmul obișnuit, iar companiile să-și recapete forma.

Dacă trec vremurile grele, toate firmele vor începe să-și pună la punct structura de personal, iar cel mai mare avantaj îl vor avea cei care pe timp de criză au știu să-și folosească timpul liber în favoarea lor, respectiv cei care s-au educat și perfecționat în continuu.

Nu uitați că o limbă străină învățată în plus sau orice altă competență nu poate decât să vă ajute pe viitor, indiferent de circumstanțe.

G. Pușcașiu

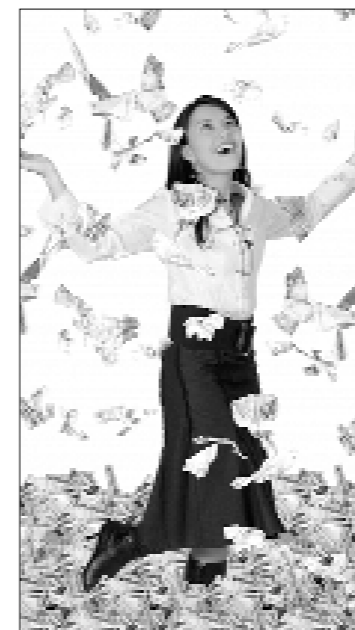
Cum îți negociezi salariul la noul loc de muncă?

Când ești angajată într-o nouă companie, indiferent de funcția din care pornești, trebuie să știi cum să-ți negociezi salariul. Iată șapte reguli de respectat pentru bunul demers al lucrurilor:

1. Nu îți declara salariul de la ultimul loc de muncă. Venitul de dincolo și cel de aici nu au de-a face unul cu altul. În plus, te-ar putea dezavantaja la negociere.

2. Fii flexibilă și așteaptă întâi propunerea angajatorilor, apoi, dacă nu ești mulțumită de ce îți se oferă, contestă și argumentează finuț.

3. Nu întreba de salar la primul interviu. Nu da bine ca primă impresie și vei părea o persoană pentru care banii contează mai mult decât atribuțiile. Ai răbdare



până angajatorul intră în subiect, apoi negociază.

4. Trebuie să stabiliți o bază a salariului, după care puteți discuta de bonusuri și alte beneficii. Bonusurile încearcă să le negociezi în funcție de performanțe, nu de sărbători sau perioade, astfel vei fi plătită pentru cât muncești.

5. Dacă angajatorul nu e flexibil în negociere, amână treaba cu 3-4 luni, sau până după perioada de probă (dacă e cazul).

6. Nu te baza doar pe oferta de bani. Ia în considerare și bonusurile respective celelalte beneficii.

7. După ce ați ajuns la comun acord, încearcă să obții și un document oficial, semnat și stampilat.

Gabriela P.

Cum îți poți strica cariera fără să vrei?

Dacă nu ești atentă la micile detalii în ceea ce privește cariera ta, te poți trezi cu un nou post de care să nu te bucuri.

Multe femei, dar și bărbați, fac o mare greșeală în clipa în care au ajuns la apogeul carierei. Această problemă poate apărea din simplul motiv că în momentul în care o persoană a atins toate scopurile propuse, nu mai depune efort ca la început și în loc să se mențină în top, își strică reputația în fața șefilor și a colegilor.

În astfel de cazuri cel mai des se poate întâmpla ca respectivul angajat să retrogradeze în funcție ori, în cazuri și mai rele, să fie concediat pe motivul neîndeplinirii sarcinilor.

Pentru a evita astfel de situații, încearcă să fii atentă la munca ta, la cerințele superiorilor și să te menții la un nivel cel puțin mediu.

G.P.