Învață BACHATA la Loga Dance School

La Loga Dance School poți învăța multe dansuri, atât din categoria standard, cât și latino. Bachata este acel dans din categoria latino pe care dacă-l ții prea aproape de suflet te vrăjește pe-o viață, iar dacă încerci să-l ții la distanță oricum te molipsește.

Există un loc unde poți deveni ceea ce ți-ai dorit și să faci ceea ce-ți place. Toate acestea pot deveni o parte din tine doar la Loga Dance School. Aici nu contează cine ești, doar muzica și dansul contează. Tot aici poți lega noi prietenii care se leagă pe o viață, vei învăța să trăiești și zâmbești, te poți descoperi cu adevărat, iar atunci când dansezi îți eliberezi inima și sufletul. Dansul este tratamentul ideal pentru supărare și suferință, o sursă a fericirii și cel mai bun mod de a te exprima.

Poate fi dansul o metodă de relaxare?

Evident! Majoritatea persoanelor care dansează la Loga Dance School s-au înscris pentru a se destinde și a uita de nebuniile de peste zi, dansul fiind cel mai bun mod de a încheia o zi grea. Cursanții nu își doresc doar să descopere ceva nou și să învețe să danseze, ci și să se destindă, atât fizic, cât și mental, sufletește. Cei care urmează cursurile învață mișcări elegante și armonioase, dansul fiind un sport al artei, în plus cei care fac parte din echipa Loga Dance School fac parte și dintr-un colectiv select. Faptul că vei știi să dansezi pe toate genurile de muzică, să te distrezi în timp ce dansezi frumos, îți oferă sentimente de bucurie și o adevărată satisfacție.

Cu cine să merg la dans: solo sau cu perechea?

Cât timp îți dorești să înveți cu adevărat să dansezi, ambele variante sunt excelente. Dacă vii singur/ă nu înseamnă că vei și dansa singur/ă. La cursuri perechile se rotesc, astfel încât toată lumea să danseze în pereche. Dacă veniți în cuplu, ai posibilitatea să repeți și acasă. E simplu, băiatul invită fata, ea acceptă și se lasă condusă.

Cum mă înscriu și ce am de făcut după?

În primul rând trebuie să te

decizi ce stil de dans vrei să înveți, standard sau salsa, iar de restul se ocupă maeștrii. Când mergi la ore trebuie să-ți iei un echipament comod, bună dispoziție și încredere, iar restul vin de la sine.

Cât durează un modul?

La Loga Dance School un modul de dans durează 3 luni, cursurile fiind ținute de două ori pe săptămână, iar un curs durează 90 de minute fără pauză. Este exact timpul optim, nu e nevoie nici de mai mult și nici de mai puțin, astfel încât timpul este suficient pentru a învăța toate dansurile propuse în program și pentru a le repeta, astfel încât să nu le uiți.

Bachata - dansul fermecător care te cucerește

Muzica bachata a apărut în anul 1960 în Republica Dominicană, fiind influențată în mare parte de boleroul cubanez - cel mai răspândit gen de muzică romantică din secolul respectiv. La început era muzica oamenilor care fac parte din clasele muncitoare ale republicii, fiind cântată mai ales la cluburile la care se aduna proletariatul.

Până în 1988, bachata a fost asociat cu sărăcia și mizeria poporului, motiv pentru care nu a fost mediatizat și popularizat. Timp de 30 de ani bachata era dansul oamenilor de rând, prin care aceștia își spuneau povestea sentimentelor datorită condițiilor în care trăiau. Obișnuiau să țină petreceri sâmbăta și adunări spontane în curți, saloane și pe străzi, cunoscute sub numele de "bachatas". Distracția ținea până în zori și se lăsa cu mâncare, băutură și chef mare.

Bachata înseamnă distracție, voioșie și zaiafet

Imaginea bachatei a prins viață, devenind un dans unde pasiunea joacă rolul principal. Dicționarele latine definesc cuvântul ca fiind distracție, voioșie și zaiafet (chef, ospăț, banchet).

Muzica bachata făcea parte dintr-o categorie importantă de muzică cântată cu chitara romantică în mod obișnuit de un trio sau cvartet, de regulă compus din una sau două chitări, dar și alte isntrumente precum clave, maracas sau bongo. Partea de percuție este asigurată de maracas sau claves, iar uneori era inclus și un bas mare pentru mâna stângă, pe nume marimba sau marimbula.

Puțin despre dansul propriu-zis

Bachata este cel mai senzual dans dintre cele latino, având muzica lentă, mișcările în sine fiind efectuate în poziție închisă. Se dansează pe 4 timpi, 3 fiind pași de bază, iar al patrulea fiind accentul.

Pașii sunt asemănători dansului merengue, cu o deplasare laterală de 4 timpi. La primul pas se flexează piciorul și se lasă greutatea pe piciorul stâng, apoi pe cel drept. Se flexează din nou piciorul, iar șoldul se duce în spate, iar la următoarea mișcare în față, astfel încât greutatea se schimbă simultan.

Cam atât despre bachata, vă lăsăm să descoperiți mai multe în fiecare vineri și sâmbătă... la cursurile Loga Dance School.

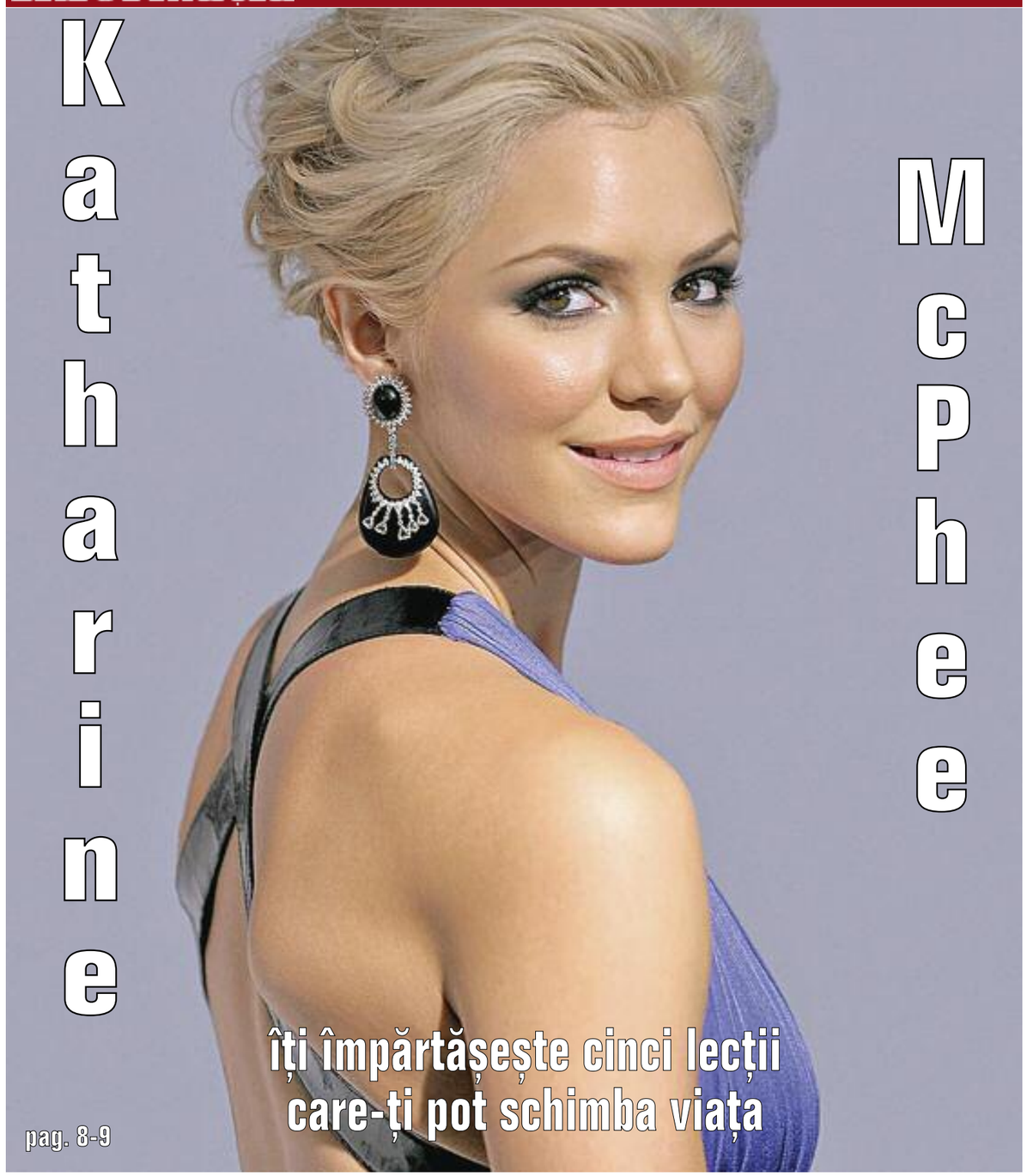
Pentru informații apelați cu încredere la numărul de telefon 0722.538.317 (Lorant) sau accesați www.logadance.ro, unde puteți asculta toată colecția de piese pe care se învață dansurile.

LOGA DANCE SCHOOL
The rhythm is in you

Se dă numai cu Informația zilei!

Sănătate & Frumusețe

Informația zilei Anul V Nr. 226 miercuri 3.02.2010



Sărurile minerale și oligoelementele - sursa de putere a organismului

În dinamica evolutivă a lumii de azi, prin hrana noastră zilnică, organismului îi oferim din ce în ce mai puține săruri minerale naturale, oligoelemente și vitamine. Dacă vitaminele sunt considerate elemente importante, cu atât mai important este rolul sărurilor minerale de mare ionizate, dizolvate.

Printre sărurile minerale, distingem macro-elementele și oligoelementele. Nevoia zilnică necesară organismului se situează sub 100 mg pentru unele minerale, iar pentru altele sub 1 gram. Printre macro-elemente se numără: calciul, sodiul, potasiul, fosforul, clorul, magneziul.

Pentru oligoelemente (fier, cupru, zinc, crom, seleniu, litiu etc.), corpul nu are nevoie decât de câteva micrograme (mcg). Oligoelementele (numite așa din cauza prezenței în cantitate mică în organism) sunt indispensabile echilibrului fiziologic și orice carență în unul sau mai multe oligoelemente se soldează prin manifestări patologice mai mult sau mai puțin grave.

Sărurile minerale permit, printre altele, construcția substanțelor corporale - ca de exemplu oasele, dinții, hemoglobina, hormonul tiroidian. Mineralele au capacitatea de a mentine stabilitatea membranelor celulare, echilibrul osmotic, activând diferite enzime, contribuind la formarea electroliților în lichidul corporal.

Organismul pierde zilnic minerale prin urină, fecale, transpirație.

Dorind, ca de fiecare dată, să vină în sprijinul dumneavoastră, LABORATOARELE MEDICA au creat o serie de produse menite să suplinească anumite deficite de săruri minerale și oligoelemente. Astfel au apărut:

CALCIU CORAL - un complex de minerale cu structură asemănătoare scheletului uman, fiind util în restabilirea echilibrului mineral și refacerea pH-ului alcalin al organismului. Intervine în procesul de pierdere a densității osoase, asigură dezvoltarea armonioasă a sistemului osteoarticular și dentiției la copii, intervine în buna funcționare a aparatului cardiovascular, este tonic muscular și nervos.

CALCIU BIOLOGIC - excelentă combinație de ingrediente (calciu gluconic și atomizat de ou de prepeliță) ce duce la creșterea concentrației calciului în organism, în același timp asigurând vitaminele necesare organismului.

CALCIU & D3 - Calciul este un mineral esențial pentru rezistența structurii osoase a organismului și a dinților, pentru buna funcționare a inimii, a mușchilor și a creierului. Adaosul de D3 favorizează absorbția și fixarea calciului în organism.

Produsul susține dezvoltarea armonioasă a sistemului osos și a dentiției, reduce apariția spasmelor musculare datorate lipsei de calciu, diminuează pierderea densității osoase.

MAGNEZIU & Vitamina B6 - produsul hrănește celula nervoasă, reduce stările de agitație, anxietate și nervozitate. Este tonic nervos, susținând buna funcționare a sistemului nervos.

PASSIFLORA & MAGNEZIU - efectul sinergic al celor două componente este de ajutor în cazul atacurilor de panică nejustificată, tulburări ale somnului; reduce hiperexcitabilitatea nervoasă, starea de nervozitate, crește rezistența psihică față de stresul cotidian.

Pentru mai multe detalii sau comenzi vă rugăm să sunați la numărul 021.351.47.77 sau să accesați site-urile noastre: www.pronaturashop.ro și www.medicagroup.ro .

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

Modalități sigure pentru a scăpa de varice

Pe lângă faptul că sunt inestetice, varicele sunt și extrem de supărătoare. Situate de obicei la nivelul membrelor inferioare, varicele reprezintă dilatații patologice și permanente ale venelor. Au culoarea albăstruie și se formează din pricina unei insuficiențe venoase.

Începutul afecțiunii este lent și se manifestă prin senzația de neliniște la nivelul gambei, fie sub formă de amorțeli, fie ca o senzație de greutate. Varicele apar după statul prelungit în picioare sau pe scaun, eforturi intense, și dispar în poziție culcată, cu picioarele ușor ridicate. Ce trebuie să faci pentru a preveni aceste situații neplăcute?

Evită statul prelungit în picioare fără mișcare, poartă ciorapi elastici, nu purta încălțăminte plată, fără toc, asigură-ți o dietă bogată în fructe și legume, practică o activitate fizică regulată: înot, mers pe jos sau gimnastică.

Remedii naturiste

Un remediu eficient pentru a scăpa de varice sunt frunzele de varză, care aplicate pe varice au o acțiune decongestionantă; același remediu este indicat și în senzațiile de gambe grele. Se aplică 2-3 straturi de frunze proaspete, ușor zdrobite, care se țin sub comprese toată noaptea. Un alt remediu eficient este argila. Amestecată cu apă până se obține o pastă moale, se aplică pe locurile dureroase și se ține până la trei ore. Se îndepărtează în cazul în care apare senzația de frig sau durere. Eficient este și oțetul de mere. Acesta se aplică seara și dimineața pe zona varicoasă, se masează ușor, de la genunchi până la degetul mare de la picior. Un tratament folositor pentru îndepărtarea varicelor se pregătește din frunze și fructe de păducel, frunze și fructe de afin, frunze de urzică, păpădie, scoarță de salcie, flori de sulfină și talpa gâștei. Din aceste plante se prepară un ceai, din care se beau 1-2 litri pe zi.

Dana T.

Depresia părintelui - un factor de vulnerabilitate pentru copil

Dacă în numărul trecut al Suplimentului "Sănătate & Frumusețe" psihologul Călin Secan din cadrul Asociației Multiculturale de Psihologie și Psihoterapie descria modul de funcționare al persoanelor depresive în cadrul căsniciei lor, în cele ce urmează ne va explica tendințele părinților depresivi, tendințe care se răsfrâng asupra copiilor lor.

Mediul stresant, factor de apariție a depresiei la adolescenți

"Abilitățile parentale și comportamentele persoanelor deprimate vizavi de copiii lor sunt afectate foarte grav de prezența bolii de care suferă. Înainte de toate, cititorii noștri trebuie să înțeleagă că apariția depresiei la adolescenți și la adulți se asociază frecvent cu prezența în copilărie a unor părinți care fie nu și-au exprimat suficient dragostea, grija și ocrotirea față de copiii lor, fie au fost prea stricți și au impus reguli greu de respectat în educația copiilor. Rezultatele a numeroase studii de specialitate arată că depresia părintelui devine un factor de vulnerabilitate pentru copii, care vor face la rândul lor depresie fie la adolescență, fie la maturitate. Boala părintelui se leagă de viitoarea tulburare a copilului său prin mediul stresant, dominat de conflicte și neînțelegeri, cât și prin relația directă dintre copil și părintele depresiv.

Comportamentul mamelor deprimate în relația cu copilul

Ca urmare a propriilor lor distorsiuni în gândire, mamele depresive au tendința să evalueze comportamentul copiilor ca fiind mai negativ decât este în realitate, să exagereze problemele copiilor, să fie mai puțin tolerante cu greșelile pe care aceștia le fac, să ofere mai puțină acceptare necondiționată bebelușilor, să fie mai puțin active în relația cu copilul, să se joace mai rar cu acesta.

Mamele depresive oferă mai puțin suport copiilor, le arată acestora un stil nesănătos de rezolvare a problemelor personale, fie făcând apel la agresivitate, fie prin pasivitate și neimplicare. Proaspetele mămici depresive răspund mai rar la interacțiunile nonverbale cu bebelușii lor și chiar îi bruschează și țipă la aceștia".

Prin urmare, copiii ajung să își formeze un stil de viață dominat de erori, atribuțional, și să își însușească fel și fel de credințe rigide care nu fac altceva decât să ajute la instalarea depresiei. Datorită comunicării deficitare, ne spune în final interlocutorul, abilitățile sociale și de comunitare ale copilului sunt deficitar dezvoltate. Astfel, pentru a asigura un climat familial optim, e necesară implicarea activă a părintelui sănătos în educația copilului.

Ioana Pop Vladimirescu

Gelozia distruge oameni și relații

Gelozia este sentimentul sau starea pe care fiecare dintre noi o simte la un moment dat în viață. Sentimentul dă naștere la un șir de trăiri și emoții, începând de la anxietate, neîncredere, ură, bănuieli sau teamă. Oricare ar fi motivele provenienței, gelozia distruge relații și oameni.

Conflicte între parteneri

Atunci când vedem în orice acțiune sau situație ceva ce de fapt nu există, când vorbele le interpretăm cum nu este normal, suntem în fața unei gelozii exagerate. În aceste cazuri, când fie soțul face scene jenante în public pe motiv că soția sa a stat de vorbă cu un vecin sau când soția face istericale cu privire la vreo eventuală relație a soțului cu o colegă de serviciu, vorbim de gelozie exagerată. Situațiile pot cauza conflicte între parteneri și din această cauză ar trebui să știe atât soțul, cât și soția, unde e momentul să impunem limite.

Dovadă de dragoste

Există totuși momente în care gelozia aduce beneficii. Gelozia benefică se manifestă însă ocazional și natural și nu face altceva decât să le amintească partenerilor cuplului că relația dintre ei e tot mai puternică. Specialiștii sunt de părere că gelozia crește emoția, lucru care ne face să simțim dragostea celuilalt mai puternică. Păstrată în limitele normale, gelozia este până la urmă o dovadă de dragoste.

Profilul gelosului

Persoana geloasă are un comportament posesiv, este exagerat de curioasă și are o dorință de a controla viața partenerului pas cu pas. Totuși, pornirile de gelozie trebuie evitate. Pentru a înlătura gelozia, trebuie să facem o analiză a lucrurilor care o declanșează, să renunțăm la gândul obsesiv că soțul sau soția ne înșeală, să nu încercăm să căutăm la tot pasul dovezi de infidelitate. De asemenea, cuplurile care se confruntă cu asemenea probleme pot solicita ajutorul specialiștilor, al psihologilor, pentru a remedia problema în cadrul ședințelor de terapie.

Ioana Pop

Înfruntă frigul de afară cu ținute chic

Iarna e un anotimp dificil. Vrei să te îmbraci gros, dar în același timp să păstrezi ținutele într-o notă chic. Iată câteva trucuri vestimentare de efect.

Îmbracă-te în straturi

Asta presupune maiou, bluză de corp (helancă sau tricou), bluză (sau cămașă), jerseu (vestă, bluză de trening sau hanorac) și geacă. În funcție de frigul de afară, poți să renunți la unul sau la mai multe straturi, dar când ești la munte, de exemplu, ar trebui să le bifezi pe toate, dacă nu vrei să te pricopsești cu o răceală.

De asemenea, dacă ai de circulat cu mijloacele de transport în comun - unde e aglomerație și cald - e bine să poți da jos ușor o parte din haine, ca să nu-ți fie frig când ieși înapoi în stradă.

Ținutele în straturi sunt la modă de câteva sezoane. Cu cât se văd mai multe haine una peste alta – cămașa peste maiou, bluza peste tricou, geaca peste sacou - și cu cât sunt din materiale mai diferite (catifea, bumbac, tricot, mătase), cu atât mai bine.

Poartă minim o haină care să-ți acopere spatele

Degeaba pui o mulțime de haine pe tine, dacă toate sunt scurte! Ți-ai lăsat spatele și ovarele descoperite, te poți aștepta să simți frigul din plin și, eventual, mai și răcești. Poți să îmbraci o geacă sau o bluză lungă care îți acoperă coapsele. Sau măcar ai grijă ca maioul să fie lung - dacă e bine mulat, nici măcar nu trebuie să-l bagi în pantaloni.

Poartă rochii-pulover

Există multe modele de pulovere care imită rochia. Trebuie doar să alegi un material călduros și pufos, care să nu zgârie și să nu te supraîncălzească. Lâna și cașmirul sunt astfel de materiale, nu foarte groase, dar care țin de cald. Rochia-pulover o poți purta atât cu blugi strâmți, cât și cu colanți, și pentru că îți acoperă posteriorul poți să o asortezi cu o geacă scurtă în talie. Efectul este chic și modern.

Suprapune dresuri și colanți

Când te saturi de pantaloni sau vrei să-ți arăți picioarele și altfel decât purtând pantaloni strâmți, alege colanții.

Nu ți se par destul de rezistenți la gerul de afară? Ia-ți pe dedesubt niște ciorapi groși. Colanții sunt mai comozi decât orice pantaloni și, dacă sunt în culori închise, îți subțiază piciorul. De ce să renunți la ei iarna?

Arată foarte bine în combinație cu orice haină care îți acoperă posteriorul - bluze lungi, fuste, rochii-pulover, pantaloni scurți, o cămașă XXL prinsă în talie cu o curea etc.

Nu purta colanți cu haine până în talie decât dacă mergi la sală.

Alege încălțămintea cât mai lungă

Noroc că cizmele peste genunchi sunt din nou la modă! Ce să vrei mai mult de la o încălțăminte de iarnă decât să-ți acopere trei sferturi din picior? Cu așa "apărători" poți foarte bine să îmbraci fuste mini sau pantaloni scurți în toiul iernii și să nu suferi de frig - desigur, trebuie să ai pe dedesubt colanți sau ciorapi groși.

Combină bocancii cu șosete groase

Este o combinație la modă, pe care poți s-o abordezi oricând, nu numai atunci când ești la munte. Dacă îți place stilul sport, bocancii nu trebuie să-ți lipsească iarna asta. Da, cei pe care îi purtai la începutul anilor '90, cu talpă joasă, lungi până la gleznă și cu șiret. Dacă au ținte, capse și fermoare, cu atât mai bine.

Asortează-i cu jeanși skinny sau colanți și cu niște șosete groase sau jambiere, adunate pe gleznă. Pentru un look rebel, nu lega șireturile până la ultima gaură, ci lasă-ți bocancii pe jumătate legați.

Combină vesta cu pulovere

Nu îți va fi frig dacă vesta e îmblănită și puloverul e gros și pe gât. Ia-ți și o pereche de mănuși groase și lungi (până la cot) și ești gata, poți să înfrunți frigul. Doar să ai grijă ca ori vesta, ori puloverul, să fie mai lungi, ca să-ți țină cald la spate. Este o combinație care adaugă volum în partea de sus a corpului, așa că ceea ce porți în partea de jos trebuie să fie minimalist, strâmt.

Alege accesorii mari și călduroase

Fulare lungi

Fular, eșarfă, batic, șal, orice ai alege pentru gât trebuie să îți ofere posibilitatea de a-l înfășura de mai multe ori. Nu numai pentru că așa o să-ți țină de cald, dar așa "se poartă". Joacă-te cu orice fular lung și vei descoperi mai multe moduri în care poți să-l porți: cu nod, fără nod, înfășurat o singură dată în jurul gâtului sau de mai multe ori, atârnat, până la pământ, împăturit în triunghi și legat în stil pionier etc. Dacă e într-o singură culoare, poți să-l împodobești cu o broșă sau cu o insignă.

Mănuși colorate

Mănușile negre nu se demodează, sunt clasice și perfecte pentru un look elegant, dar în ultima vreme cam trec neobservate. Acum la mare căutare sunt mănușile colorate, din piele sau din lână, cu imprimeuri ori cu aplicații metalice. Dacă vrei să te îmbraci mai vesel, dar ai numai haine închise la culoare, mănușile colorate îți vor înviora ținuta.

Căciuli ostentative

Căciulile momentului sunt cele care ies în evidență, fie prin culoare, material sau imprimeu, fie prin dimensiuni. Căciulile de eschimos, mari și pufoase, sunt ultimul trend, dar poți alege orice model care te avantajează și îți ține cald. Căciulile care nu-ți acoperă urechile poartă-le cu părul desfăcut, ca să nu-ți fie frig la față. Ține cont de restul ținutei atunci când alegi căciula. Potrivește-o cromatic cu restul hainelor, dar evită să ai și fularul și mănușile din același set, pentru că vei părea supra-accesorizată.

Ce efecte au împachetările corporale?

Aceste tratamente elimină toxinele din organism, îmbunătățesc circulația sanguină și tonifiază pielea. Printre ingredientele active cele mai folosite în împachetările corporale sunt ciocolata, algele marine, aloe vera, fructele tropicale, cafeaua verde, mierea de albine și nămolul marin.

Înainte de orice împachetare se face o exfoliere cu sare marină pentru a permite substanțelor active să pătrundă mai bine în piele. Dacă îți dorești ca pielea ta să arate mereu tânără și catifelată, trebuie să îi asiguri un tratament de exfoliere pe care să-l urmezi regulat (cel puțin o dată pe săptămână). Prin îndepărtarea celulelor moarte de la suprafață, pielea ta va fi mai catifelată la atingere și cu un aspect mai ferm. Optează pentru produsele exfoliante care au la bază ingrediente precum ovăz, migdale mărunte, sâmburi de măsline sau sare de mare. Tocmai datorită acestei texturi și a ingredientelor grunjoase, pielea ta va beneficia de o exfoliere delicată.

Un mic truc: îți poți prepara singură un exfoliant, amestecând sare de mare, ulei de măsline și zeamă de lămâie sau zaț de cafea cu ulei de măsline sau zaț de cafea cu miere de albine sau zahăr brun cu miere de albine.

Odată pregătită pielea, se trece la alegerea produsului pentru împachetare corporală în funcție de problemele care necesită un tratament. Pe lângă efectele anti-îmbătrânire, de tonifiere sau hidratare, împachetările sunt o soluție anti-stress care asigură o relaxare completă. Singurele contraindicații sunt în cazul persoanelor care suferă de cuperoză, leziuni la nivelul epidermei sau au o piele extrem de sensibilă și iritantă, avertizează specialiștii, care ne asigură că și femeile însărcinate până în luna a șasea pot să apeleze la acest răsfăț. Însă după această perioadă este indicat să se facă doar la recomandarea medicului.

Cafeaua verde are efect anticelulitic

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

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

Potrivit specialiștilor, acest tratament este recomandat în sesiuni de 10 ședințe de o jumătate de oră, câte două pe săptămână, însă nu va da roade dacă nu este combinat cu un masaj eficient și fitness. De asemenea, să nu uităm de importanța pe care o deține un regim alimentar sănătos și echilibrat, cu puține calorii, doar grăsimi bune și cât mai puține dulciuri rafinate. Plus lichidele, în special apa plată, care trebuie să fie consumată în cantitate mare de până la 2 litri zilnic.

Nămolul marin diminuează durerile musculare

Împachetarea caldă, aplicată pe întregul corp, bogată în vitamine naturale, minerale și enzime, are efect de relaxare și diminuare a durerilor musculare, de stimulare a circulației sanguine și de înlăturare a stresului. Este un tratament potrivit pentru cei care suferă de reumatism și dureri cauzate de artrită. Terapeuții spa recomandă acest tratament o dată pe săptămână pentru a combate durerea și a reduce tensiunea musculară.

Algele marine stimulează metabolismul

Terapia cu alge marine detoxifică și remineralizează pielea deshidratată, suprasolicitată. Corpul este complet acoperit cu o mască de alge marine micronizate calde, pentru a elimina stresul și toxinele. Te vei simți întinerită, hidratată și relaxată. Acest tratament este recomandat o dată pe săptămână pentru un metabolism rapid și hrănirea pielii.

Fructele exotice au efecte anti-îmbătrânire

Fructul pasiunii, mango, papaya și ananasul hrănesc și repară pielea, luptând împotriva îmbătrânirii premature. De asemenea, această terapie este eficientă pentru a contracara daunele produse de soare asupra pielii noastre. Este îmbogățită cu uleiuri naturale din calciu, vitamina A și ingrediente anti-îmbătrânire, polipeptide de colagen, care netezesc pielea, și polipeptide de elastină, care tonifiază pielea.

Argila vulcanică elimină impuritățile pielii

Este recunoscută din antichitate ca fiind o sursă de purificare pentru piele, cu rol în asigurarea și menținerea nivelului optim de hidratare. Argila caldă este aplicată din belșug pe tot corpul, stimulând eliberarea impurităților, hidratarea în profunzime și absorbția mineralelor hrănitoare.

Pentru hidratarea și tonifierea pielii sunt recomandate și împachetările cu petale de trandafir sau cele cu lavandă și miere. Pentru perioada verii, un efect reconfortant, răcoritor și relaxant îl poți obține dacă optezi pentru împachetările corporale cu ciocolată și mentă.

După împachetarea corporală, terapeutul spa îți va recomanda să nu te speli pe tot corpul (excepție fac doar zonele care necesită igiena zilnică) în următoarele două zile pentru că substanțele active din pasta utilizată continuă să lucreze. De asemenea, pentru un efect garantat este recomandat să consumi foarte multă apă plată înainte și după împachetarea corporală și să eviți cafeaua, băuturile carbogazoase, zahărul, grăsimile, prăjelile și alcoolul în următoarele 48 de ore.

Sunătoarea vindecă afecțiunile ficatului

Preparatele pe bază de sunătoare au multe întrebuințări, atât în medicină, cât și în cosmetică. Planta conține ingredienți activi precum hipericina, pseudohipericina, flavonoide, taninuri și uleiuri volatile.

Proprietățile terapeutice ale sunătoarei sunt cunoscute încă din cele mai vechi timpuri, reușind să-și facă un renume aparte printre plantele medicinale. Sunătoarea este folosită sub formă de ceai, tinctură sau cataplasme, devenind un tratament recunoscut și apreciat.

Calitățile curative ale plantei

Sunătoarea are acțiune antiseptică și astringentă, de aceea este de folos în tratarea unor răni ușoare, arsuri sau gingivite. Este antiinflamatoare și colagogă, fiind indicată în tratamentul afecțiunilor ficatului sau ale tubului digestiv. Are rolul de a împiedica degenerarea celulei hepatice și de a calma durerile de stomac. Este o plantă antivirală puternică, care acționează direct asupra germenilor patogeni.

Se întrebuințează în boli de ficat, ulcer stomacal, boli de rinichi, dizenterie, hieraciditate, ca depurativ, în colită, boli de piept, de căi urinare, ca cicatrizant etc.

Ceaiul de sunătoare este recomandat împotriva anxietății, isteriei și a diferitelor nevroze. Tratează și astenia însoțită de insomnie.

Infuzia din această plantă este foarte benefică pentru ficat, ajutând la regenerarea lui. Se prepară din 1 linguriță plantă uscată și bine mărunțită, la care se adaugă 200 ml apă clocotită. Se lasă să infuzeze timp de 15-20 de minute, acoperită, apoi se strecoară și se beau 2-3 căni pe zi. Potrivit unor studii, s-a demonstrat că unele substanțe active din sunătoare (hipericina și hiperforina) atacă virușii care produc hepatita de tip B și C.

Sunătoarea este folositoare în tratarea hepatitei, reducând ritmul de evoluție al bolii și protejând ficatul de procesele distructive. Uleiul de sunătoare este folosit împotriva alergiilor, eczemelor, iritațiilor, fierii leneșe, durerilor de cap.

Unguentul din flori este folosit împotriva afecțiunilor pielii, având efecte vindecătoare și un rol important în combaterea senzațiilor de durere, usturime sau mâncărime. Fiind o plantă calmantă, este utilă în vindecarea arsurilor de gravitate mică și medie, a alergilor, dar și a altor afecțiuni dermatologice. Compresa cu tinctură de sunătoare este folositoare în cazul vânătăilor prin diminuarea senzației de durere. Leziunea se va vindeca astfel mai rapid.

Contraindicații și efecte secundare

Contraindicațiile acestei plante fac referire la persoanele care iau medicamente împotriva depresiei, anxietății, insomniei, epilepsiei, infecției cu HIV, deoarece există posibilitatea de a face alergie la această plantă. Motiv pentru care sunătoarea este indicată în cantități mici la început. Alergia la sunătoare se manifestă prin erupții pe piele, dureri sau senzații incomode la nivel gastro-intestinal.

Este recomandată infuzia de sunătoare, câte un litru pe zi, în cure de 6 săptămâni, urmate de 2 săptămâni de pauză. Persoanelor cărora le este contraindicat aportul de lichide vor lua pulbere de sunătoare, câte 4 linguriițe pe zi. Această recomandare trebuie respectată cu strictețe, deoarece în caz contrar pot apărea nevralgii, tulburări de somn, iritații ale tegumentelor și alte simptome.

Dana T.

Coada-șoricelului combate sinuzita

Coada-șoricelului este una din cele mai populare plante medicinale de la noi din țară, folosită încă din antichitate. O găsim de la zonele de câmpie până la zonele subalpine.

Planta, mai ales în flori, conține ulei volatil care include azulene, camfor, alfa și beta pinen, borneol, eugenol, sabinen, limonen și altele. În plus mai conține taninuri, flavonoizi, principii amare, glucide, proteine, sitosterol, substanțe minerale. Are proprietăți stomahice, astringente, tonice amare, antiinflamatoare, cicatrizante, antiseptice, antispastice, calmante.

Tratamente interne și externe

Coada-șoricelului este utilizată cu succes în numeroase boli precum: hemoroizi care sângerează puternic, arsuri la stomac, enterocolite, colici abdominale, tulburări hepatice, balonări, angină pectorală, tulburări circulatorii, viermi intestinali, hemoragii pulmonare și cancer pulmonar. Este recomandat consumul de ceai de coada-șoricelului în cantități cât mai mari și cât mai fierbinte pentru răceli, dureri de spate și dureri reumatice. O proprietate aparte a acestei plante este regularea menstruației neregulate, datorită principiilor active care reduc hemoragiile și calmează durerile.

În tratarea astmului bronșic, bronșitei acute, rinitei și rinosinuzitei, se utilizează inhalații cu abur emanat de la infuzia a 2-3 linguri de flori opărite cu 0,5 ml apă. Pentru hemoroizi, sunt recomandate aplicații locale cu suc obținut prin stoarcerea plantei sau aplicarea unui unguent din coada-șoricelului. Această plantă are rolul de a crește pofta de mâncare datorită achileinei, care are un gust amar și proprietăți tonice.

Pentru uz extern, planta este folosită în tratarea durerilor reumatismale, inflamații ale pielii și ale mucoaselor, dermatoze, abcese dentare, ulcere la picioare, diverse răni.

Preparate din coada-șoricelului

Sucul de coada-șoricelului se obține din planta proaspăt culeasă. Se pun în vasul mixerului 50 g de plantă de plantă bine spălată și 50 ml apă de izvor, după care se omogenizează prin mixare, iar amestecul rezultat se stoarce prin tifon. Se iau zilnic 50 ml din acest suc pentru tratarea afecțiunilor hepato-biliare, intestinale și a lipsei poftei de mâncare. Extern, sucul se folosește sub formă de comprese aplicate pe locul afectat, pentru tratarea bătăturilor, a arsurilor solare, dar și pentru cicatrizarea rapidă a rănilor.

Pulberea de coada-șoricelului se obține prin măcinarea cât mai fină a plantei. Pulberea se depozitează în borcane de sticlă închise ermetic, în locuri întunecoase și reci, timp de maxim două săptămâni. Se administrează de 4 ori pe zi câte o linguriță rasă, pe stomacul gol.

Tinctura de coada-șoricelului are efecte benefice în tratarea infecțiilor, inflamațiilor și leziunii pielii.

Uleiul de coada-șoricelului se prepară dintr-o jumătate de litru de ulei de măsline, de sâmburi de struguri sau de susan, la care se adaugă 10 linguri de coada-șoricelului uscate și mărunțite. Se lasă să se macereze la soare, timp de două săptămâni, apoi se filtrează. Preparatul astfel obținut se păstrează în locuri întunecoase și reci.

Coada-șoricelului se administrează cu prudență la gravide. Iar la persoanele cu sensibilitate alergică la plantele din familia Asteraceae coada-șoricelului poate produce catar respirator și dermatită de contact. Se recomandă evitarea dozelor foarte mari (10-20 g zilnic) pentru perioade lungi de timp.

D.T.

Baghete cu salam

Ingrediente:
- 300 gr aluat foietaj sau aluat de pizza
- 200 gr salam sau șuncă, feliate foarte subțire
- 200 gr cașcaval
- un gălbenuș

Mod de preparare:

Foaia de aluat se întinde cu sucitorul pe masa dată cu făină. Se așază feliile de salam/șuncă pe jumătate de foaie; se rade cașcaval deasupra. Jumătatea goală de foaie se pensulează cu apă și se acoperă cu ea partea umplută cu salam/șuncă, cașcaval.

Se apasă bine pentru scoaterea aerului (puteți să treceți de câteva ori cu sucitorul peste aluatul împăturit) și se feliază cu ajutorul rolei de pizza în fâșii de cca. 2-3 cm lățime. Se răsucește fiecare fâșie și se așază în tava tapetată cu hârtie de copt.

Se ung cu gălbenușul de ou bătut și se dă tava la cuptor, la 180-200° C, până se rumenesc baghetele.

Cotlete de porc umplute

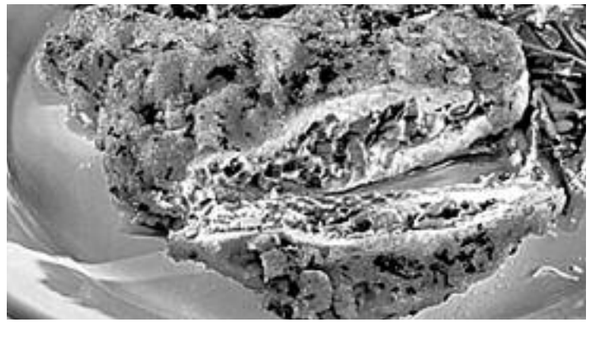
Ingrediente:
- 4 cotlete de porc (a 180 gr)
- 3 fire de praz
- 200 gr ciuperci champignon
- 50 gr cubulețe de șuncă afumată
- sare, piper
- 150 gr cremă de brânză
- 2 ouă
- 1 lingură pătrunjel verde
- 2 linguri făină
- 50 gr pesmet
- 2 linguri ulei

Mod de preparare:

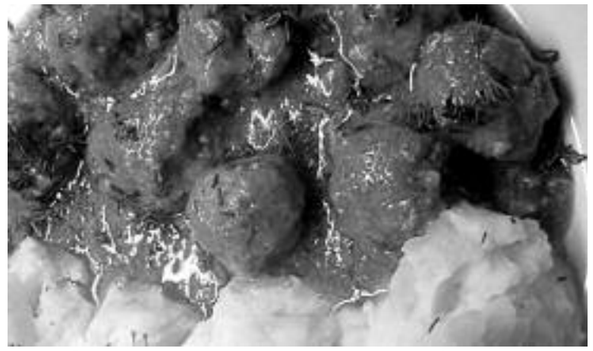
Spălați cotletele, uscați-le pe un șervet de bucătărie și crestați-le câte un buzunăraș. Spălați prazul și tăiați-l inele. Pregătiți ciupercile și tăiați-le cuburi. Topiți șunca într-o tigaie, apoi căliți acolo ciupercile și prazul. Condimentați-le cu sare și piper. Amestecați-le cu puțină cremă de brânză și puneți această umplutură în buzunărașele cotletelor. Închideți-le cu scobitori.

Bateți ouăle cu pătrunjelul. Presărați cotletele cu făină, apoi scuturați surplusul. Dați-le prin amestecul cu ou și tăvăliți-le prin pesmet.

Încingeți uleiul într-o tigaie. Prăjiți cotletele pe ambele părți câte 4 minute. Scoateți-le pe un prosop de hârtie pentru a se scurge grăsimea, apoi așezați-le pe o farfurie.



Găluște din ficat în bulion



Ingrediente:
- 200 gr ficat de pui
- 1 ceapă mică
- -2 felii de franzelă
- mărar și pătrunjel verde
- 3 ouă
- ulei
- sare și piper
- 250 ml bulion
- 1 ceașcă zeamă de carne
- făină

Mod de preparare:

Spălăm ficatul, îl tăiem bucăți și îl prăjim în puțin ulei. Când se răcește îl trecem prin mașina de tocat carne; adăugăm ceapa și mărarul tocat, iar apoi pâinea înmuiată în lapte, stoarsă bine.

Adăugăm ouăle, sare și piper; omogenizăm și formăm găluște de mărimea unei nuci. În cratiță punem puțin ulei la încins, apoi bulionul și lăsăm să se călească. Adăugăm zeama de carne, sare, piper și amestecăm bine. Lăsăm să dea în câteva clocote.

În sosul din cratiță se pun cu grijă găluștele de ficat, se fierb 10-15 min. Se întorc pe o parte și pe alta cu o paletă, cu grijă, deoarece sunt fragile . Serviți-le fierbinți cu cartofi piure.

Batoane crocante de ciocolată

Ingrediente:
- 200 gr ciocolată dulce/amăruie
- 25 gr unt
- 100 gr fulgi de porumb (cu adaos de nuci)
- 100-150 gr cireșe confiate sau vișine din dulceață

Mod de preparare:

Topiți ciocolata într-un bol la bain-marie și adăugați untul. Zdrobiți cu ajutorul unui sucitor fulgii de porumb (sau la robotul de bucătărie) și amestecați totul cu cireșele sau vișinele din dulceață. Adăugați ciocolata topită și amestecați pentru uniformizare.

Turnați compoziția într-o formă tapetată cu folie de plastic și dați la congelator timp de 2 ore. Tăiați batoane și serviți cu ceai, cacao cu lapte sau o ceașcă de cafea aromată.

Katharine McPhee îți împărtășește cinci lecții care-ți pot schimba viața

Când a apărut ultima dată pe coperta revistei "Shape", în ianuarie 2007, una dintre rezoluțiile pentru noul an ale cântăreței era să facă mai multă mișcare. Astăzi, Katharine McPhee (25 de ani) are un corp schimbat în totalitate.

În ultimele nouă luni a muncit din greu cu antrenorul George Robertson. "Când l-am întâlnit pentru prima dată pe George, nu eram în stare să fac o flotare adevărată", spune ea râzând. Mulțumită planului său, acum poate să facă și 20 de flotări. "Acum se văd mușchii peste tot. Întregul ei corp este mai sculptat", adaugă George. Secretul? Un ritm alert și exerciții variate atât pentru partea de sus, cât și pentru partea de jos a corpului.

Toți ochii sunt ațintiți pe tânăra artistă în timp ce intră într-un restaurant din New York.

Nu are nimic de-a face cu faima ei sau noua ei tunsoare scurtă și vopsită blond. Participanta la emisiunea "American Idol", al cărei nou album "Unbroken" a apărut recent, este plină de încredere. E o mare diferență față de tânăra rușinoasă care nu a avut suficientă încredere în corpul ei pentru a apărea doar în costum de baie pe coperta din 2007.

Ce s-a schimbat?

"În ultimul an și jumătate am luat-o mai încet și am ieșit de pe scena Holywood-ului." În timpul acestei pauze a trecut printr-o transformare, care a ajutat-o să aibă un corp mult mai puternic și o atitudine îmbunătățită despre tot, de la dietă până la relațiile ei.

"Cu trei ani în urmă credeam că le știu pe toate. Acum am maturitatea de a înțelege că încă mai am atât de mult de învățat." Katharine a împărtășit cu cititorii ediției din februarie ai revistei "Shape" lecțiile importante de viață care au ajutat-o să se simtă mai încrezătoare și capabilă să înfrunte orice îi oferă viața.

"Încearcă ceva nou - îți poate aduce un sentiment de eliberare"

Luni de zile Katharine s-a jucat cu ideea de înnoire a look-ului său, dar nu era sigură ce-și dorea - ceva subtil sau o schimbare dramatică. Răspunsul i-a venit doar după ce s-a așezat pe scaunul hair-stylistului. "Mă simțeam ca o rebelă. Atunci mi-am dat seama că-mi doream o schimbare majoră. Așa că i-am spus să-mi taie părul scurt și să mă vopsească blond."

Când s-a uitat în oglindă să vadă rezultatul a fost puțin speriată. Dar a doua zi era deja o cu totul altă persoană. "Mă simțeam avangardistă și jucăușă. Am mers să-mi cumpăr alte haine care să se potrivească cu noua Katharine. A fost, cu siguranță, un lucru pe care a trebuit să-l fac."

"Îmbrățișează neprevăzutul"

Cu doi ani în urmă, când s-a căsătorit cu iubitul și managerul ei Nick Cokas, a crezut că știe exact cum va fi ea ca mireasă și ca soție. "Am o imaginație bogată, așa că mi-am închipuit cam cum ar trebui să fie nunta mea perfectă. Urma să fiu Cenușăreasa într-o caleașcă. Nu mai e nevoie să vă spun că am fost dezamăgită. Da, a fost frumos, dar nimic de basm. Mai degrabă îmi ziceam: Oh, Dumnezeule, mi-e atât de strâmtă rochia. Mi-e atât de foame!"

Și viața împreună cu soțul ei s-a dovedit a fi mai grea decât și-a închipuit ea. "Toată lumea mi-a spus că va fi greu, dare eu nu i-am crezut. Surprize, surprize! A fost foarte dificil. A trebuit să nu mai gândesc la persoana întâi singular, ci la plural. Dar acesta nu e un lucru negativ, e doar o provocare. Asta a fost cea mai importantă lecție de la participarea la emisiunea «American Idol» și căsătoria mea, că viața nu e întotdeauna așa cum te aștepți să fie. Recunoașterea acestui lucru m-a ajutat să mă maturizez rapid."

"Nu mai fi obsedată și vei vedea schimbarea"

Ultima dată când a apărut în "Shape Magazine", cântăreața tocmai terminase un program de recuperare pentru bolnavii de bulimie, o dereglare alimentară cu care s-a luptat timp de 7 ani. "Cu cât eram mai concentrată pe greutatea mea, cu atât se agrava bulimia. Acum am încetat această luptă cu mine însămi și am devenit mai iertătoare cu propriul meu trup. În mod ironic, surplusul de greutate a dispărut natural prin exerciții, fără să țin o dietă anume."

Este hotărâtă să nu se abată de la drumul ei. "La ultimul control medical asistenta care mi-a luat tensiunea a fost uimită - tensiunea mea era perfectă și mi-a spus «Sunteți sănătoasă!» Auzind aceste cuvinte m-a făcut să mă simt mai bine decât dacă aș fi văzut pe cântar că am greutatea ideală."

"Nu te împotrivi naturii"

Imboldul cel mai mare al încrederii lui Katharine și motivul pentru care era chiar nerăbdătoare să pozeze de data aceasta în costum de baie este angajamentul ei pentru exercițiile fizice. Începutul a fost ușor; găsirea inspirației de a continua s-a dovedit a fi o adevărată provocare. "Când trebuie să merg la sală am nevoie de trei lucruri", spune ea numărând pe degete. "Unu: locația. Am găsit un loc pe strada mea, așa că n-am niciun motiv să nu mă duc. Doi: timpul. În sfârșit mi-am dat seama care e perioada cea mai bună pentru mine. Dacă încerc să trag de mine și să merg la prima oră, nu o voi face. Dar la ora 11 dimineața sunt gata de mers. Și trei: Să fie distractiv! Antrenorul meu introduce întotdeauna lucruri noi, ca de exemplu aruncarea unei mingi, așa că nu mă plictisesc niciodată."

"Cere ajutor când ai nevoie"

În ciuda atitudinii sale pozitive, și Katharine are perioade în care nu merge totul așa cum ar trebui. "Am încercat să-mi scriu sentimentele pe hârtie, dar n-a funcționat." Așa că în fiecare zi de luni merge la o întâlnire între femei organizată de biserica ei. "Ele încep ședința vorbind despre lucrurile bune și rele din timpul săptămânii. Uneori nici nu-mi amintesc ce-am făcut", spune ea râzând. "Acest exercițiu este excelent pentru că-mi oferă ocazia de a reflecta la viața mea din prezent și de a asculta și problemele altora. Mă simt mult mai legată de lume și nu atât de singură. E cel mai bun mod de a-mi începe săptămâna."

Iarna, rezistența organismului depinde de sport

Fiind iarnă, organismul uman face față mai greu virușilor, bacteriilor și diferitelor boli specifice sezonului. Astfel, ceea ce tu poți face pentru propriul tău organism e să te alimentezi corect, bogat în calciu, fier, magneziu și vitamine, și să faci mai multă mișcare decât făceai altădată.

Desigur e mai greu iarna să faci sport, posibilitățle sunt mai limitate datorită frigului și drumurilor și terenurilor alunecoase și înzăpezite, însă nu e totul pierdut.

Dacă nu vrei sub nicio formă să mergi la sală, ori în alte spații închise, unde nu te poți bucura de prospețimea iernii și de aerul curat, cel mai recomandat e să ieși cu prietenii. E bine, dar unde, dacă nu poți nici alerga, nici să joci tenis sau handbal?

Ai auzit vreodată de schiat și datul cu săniuța? Să știi că iarna aceasta e foarte la modă, mai ales că după ani de zile de lipsă de zăpadă anul acesta a nins în sfârșit mult și bine pentru a avea motiv să ieșiți la deal. Luați câteva pungi mai mari și rezistente, eventual niște sănii, și ieșiți la săniuș.

Deși e un obicei copilăresc, e minunat să ieși în zăpadă, să respiri aer curat și să te dai cu săniuța. Pe lângă faptul că e o senzație plăcută și dezleagă stresul, e un sport perfect pentru organismul tău.

La fel e și schiatul. Dacă aveți posibilități de a merge la schi în apropiere, sub nicio formă nu rateți nicio zi în care să vă hrăniți organismul.

Gabriela P.

De ce e bine să ai propriile aparate de fitness?

E destul de greu să ne hotărâm să ne apucăm de un sport anume, mai ales că sunt o mulțime de factori care intervin și ne descurajează de fiecare dată când ne pregătim să ieșim la sport. Ei bine, dacă tot timpul vei asculta de acea voce interioară care te oprește să mergi la sală, la dans sau la aerobic, nu vei reuși să obții ceea ce-ți dorești: un sistem imunitar întărit, mușchi formați și forme excelente.

Dacă printre factorii care te rețin din a face sport se numără și emoțiile sau rușinea de a-ți arăta corpul în public, cum ar fi sălile de fitness și aerobic, cel mai bine ar fi să îți creezi propriul mediu și regim prin care să-ți îndeplinești voințele. Iar pentru a reuși, în primul rând trebuie să te decizi pentru care parte a corpului ai nevoie de cel mai mult sport și în funcție de asta să ceri recomandarea unui specialist în privința achiziționării unuia sau mai multor aparate de fitness pentru acasă.

Specialiștii în domeniu vor ști de ce anume ai nevoie pentru acasă pentru a te menține în formă, iar pentru acest lucru nu va trebui să depui alt efort decât strict exercițiile propriu-zise. Făcând fitness la domiciliu vei scăpa de grijile privind echipamentul super-special și performant în care se iese la fitness, de temerile privind afișarea în public a surplusurilor de pe corp și emoțiile față de ceilalți privind corectitudinea mișcărilor.

Totuși, când te apuci de orice formă a sportului, ai grijă să o faci cu regularitate. Dacă nu ai prea mult timp, fixează 2-3 ore fixe pe săptămână și ține-te de program. Astfel te vei obișnui și după un timp organismul va cere automat mișcarea și nu îți va mai fi nici jenă, nici lene să te pui la abdomene sau pe bicicleta de cameră.

G. Pușcașiu

Lipsa timpului influențează negativ obiceiurile alimentare

Cel mai des, femeile au tendința de a trece la cură de slăbire primăvara. Numai acele femei care au urmat de la cap la coadă o dietă știu cât este de dificil să slăbești. De foarte multe ori însă, în ciuda eforturilor, multe femei nu reușesc să dea jos kilogramele în plus.

Efectul yo-yo

Specialiștii sunt de părere că în aceste cazuri există diverse motive, unele de ordin fiziologic, altele de ordin psihologic. Printre motivele fiziologice se numără rezistența la foame a corpului nostru. Candidatele mai vechi ale curelor de slăbire se pot confrunta și cu efectul "yo-yo". Ce este acesta?

După ce metabolismul a fost obișnuit cu perioade de exces alimentar, alternând cu perioade de deficit caloric, este ceva normal ca organismul să profite din plin de tot ceea ce primește, chiar dacă are parte de mult mai puțină hrană.

Mâncăm pentru a depăși problemele

Am ajuns și la motivele de ordin psihologic. Unul dintre acestea poate să fie rolul de medicament al frustrării pe care unele alimente îl au în viața de zi cu zi.

Urmare a stresului și obosiți de la serviciu, tindem să ne oferim recompense constând în produse de patiserie sau dulciuri pline de calorii.

Psihologii recomandă ca în cazul în care nu slăbim atât de repede pe cât ne-am dori să nu ne culpabilizăm și să nu ne descurajăm, ci să ne înarmăm cu perseverență. În secolul în care trăim lipsa timpului ne influențează negativ obiceiurile alimentare.

De cele mai multe ori avem tendința de a mânca seara până la două treimi din totalul nutrienților, să consumăm în exces dulciuri sau să ne mărim numărul de gustări zilnice.

Theodora Pop

Scapă de kilograme cu fructe, proteine, fibre și carbohidrați

Vrei să slăbești mai multe kilograme și nu știi care este dieta potrivită pentru tine? Celor care doresc să dea jos peste 10 kilograme specialiștii le recomandă să urmeze o cură care le schimbă metabolismul în așa fel încât kilogramele în plus să nu se pună înapoi.

Cum se ține regimul?

Regimul se reia identic din patru în patru zile și se ține vreme de 90 de zile. Micul dejun este identic pe tot parcursul dietei și constă în fructe, mere, pere, banane, citrice ori struguri. Prima zi este dedicată proteinelor, astfel că la prânz se recomandă o felie de pâine integrală cu 200 de grame de carne fiartă sau friptă și salată verde. Tot la prânz se consumă și un bol cu supă. Cina este la fel, excepție făcând supa. A doua zi se mănâncă fibre, prânzul fiind bogat în legume, verdețuri crude sau fierte. La cină se consumă numai jumătate din cantitatea mâncată la prânz.

În ultima zi se consumă numai fructe

A treia zi e ziua carbohidraților. La prânz serviți paste făinoase fierte cu sos de roșii, iar la cină două felii mici de tort sau trei porții de înghețată și, obligatoriu, o bucățică de ciocolată amară. Ultima zi este ziua fructelor, atât la prânz, cât și la cină, având posibilitatea să consumați câte fructe doriți.

În timpul dietei, după ziua de fructe, se ține o zi de dietă doar cu apă.

Marius Pop

Slăbește într-un mod sănătos!

În timpul dietelor trebuie să vă gândiți în primul rând la sănătatea dumneavoastră. Astfel, încercați să pierdeți din greutate în mod sănătos.

Femeile trebuie să consume cel puțin 1.000 de calorii pe zi în timpul dietelor și astfel slăbesc treptat și nu brusc. Zilnic trebuie să bem în timpul curelor 6 - 8 pahare de apă, ceea ce ne ajută să nu ne deshidratăm. Regulat se va consuma pâine integrală, cartofi, roșii și orez, fără excese, dar pentru a ne menține constantă energia și vitalitatea. Pe primul loc în timpul dietelor trebuie puse fructele, deoarece conțin puține calorii și sunt ușor de digerat. Faceți mișcare oridecâteori aveți ocazia și dormiți suficient. Una dintre cele mai bune metode de a slăbi repede este combinând meniul zilnic cu feluri de mâncare sărace în calorii. Alimentele trebuie consumate încet, mestecate îndelung, iar mesele se respectă.

Ioana V.

În două ore de grădinărit se ard 600 de calorii

Ai tot auzit că făcând una și alta consumi atâtea și atâtea calorii. Ne-am propus să îți prezentăm câteva activități pe care practicându-le, reușești să arzi calorii. Câte calorii consumăm în diverse împrejurări în cazul în care greutatea ta corporală ajunge la aproape 70 de kilograme vei afla în cele ce urmează.

Chiar și în timpul somnului ardem calorii. O oră de somn valorează 65 de calorii consumate. Dacă doar stai culcată, fără a dormi, scapi de 77 de calorii. 112 calorii se ard în decursul unei ore la volanul mașinii, iar 65 de calorii dispar în doar 12 minute de înot. Dacă îți place să coși trebuie să știi că o oră de cusut cu mâna arde 80 de calorii. O oră de stat în picioare arde 105 calorii, 25 de minute de tenis de masă sunt 100 de calorii arse, iar dacă joci 25 de minute tenis de câmp pierzi 150 de calorii. Mișcarea face bine în dietă, așa că în 60 de minute de gimnastică pierdem 300 de calorii, iar în trei ore de joacă prin casă sau în parc se ard 390 de calorii. Cele mai multe calorii se ard muncind în grădină. În două ore de grădinărit ardem 600 de calorii.

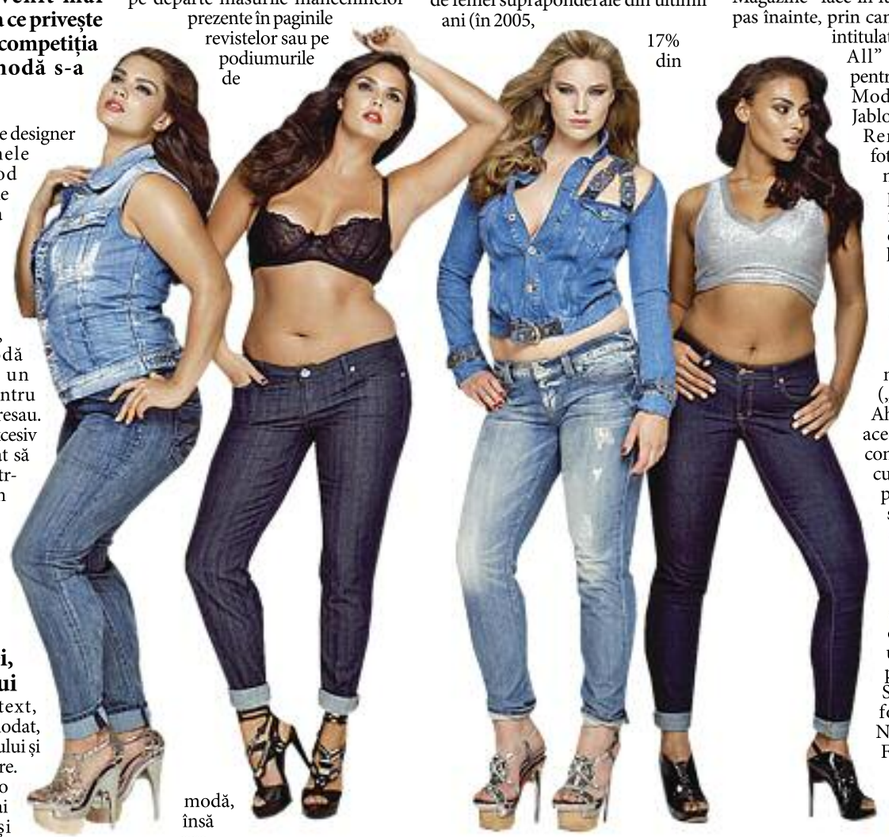
Marius Pop

O nouă eră a modei, de la mărimea zero la XXL

Criza economică, independent de efectele dramatice resimțite în lumea modei și concretizate prin falimente sau preluări neașteptate ale unor nume cu greutate, a avut în 2009 și o parte bună. Așa cum era de așteptat, o mare parte a consumatorilor au devenit mai responsabili în ceea ce privește cumpărăturile, iar competiția între casele de modă s-a accentuat.

Prețurile pieselor de designer crescuseră în ultimele sezoane în mod nejustificat, în condițiile în care majoritatea caselor de modă și-au orientat producția în țări cu mână de lucru ieftină, precum China sau Thailanda.

Pe de altă parte, revistele de modă ajunseseră să aibă un conținut irelevant pentru publicul căruia i se adresau. Imaginile modificate excesiv nu făceau altceva decât să transpună cititorul într-un univers ireal, vecin cu imaginarul și fără niciun corespondent în cel al femeii care răsfoia paginile înțesate cu iluzii frumos ambalate.



"Explozia" modei, grație Internetului

În tot acest context, "balonul" modei a explodat, lăsând loc pragmatismului și ideilor aparent salvatoare. Moda intră astfel într-o nouă eră, devenind mai puțin exclusivistă și mișcându-se pe "repede-înainte" grație internetului și comunicării intense desfășurate pe rețelele sociale Twitter și Facebook.

Alexander McQueen și Yves Saint Laurent își lansează colecțiile online pe site-urile proprii, Chanel creează o minunată "epopee" aproape live din celălalt colț al lumii, DKNY sau Marc Jacobs se află la un tweet distanță, iar aplicațiile pentru mobil (în special pentru iPhone) devin cele mai bune prietene ale designerilor și marilor magazine.

Mai mult decât atât, în paginile revistelor de modă își fac din ce în ce mai mult apariția modele cu forme voluptoase, culminând cu celebra "fată de la pagina 194" din revista "Glamour" (numărul din septembrie 2009–SUA), care dă naștere unui val de isterie în rândul cititoarelor. Nu asistăm nicidecum la o descoperire epocală. 99% dintre femei nu au nici pe departe măsurile manechinelor prezente în paginile revistelor sau pe podiumurile de modă, însă presiunea exercitată până de curând asupra distribuitorilor făcea imposibilă trecerea de la măsura zero la M sau la L.

Promovarea sectorului "plus-size"

Mark Fast a introdus anul trecut, în prezentarea sa din cadrul London Fashion Week, trei modele din categoria "plus-size", în încercarea de a demonstra că rochiile mini create de el flatează în egală măsură corpul unei femei care poartă 34, cât și formele unei femei care poartă măsura 40-42.

Lucrurile nu sunt însă nici pe departe atât de simple, ci se înscriu în contextul mai larg al dezvoltării unui sector considerat a fi până de curând de nișă. În Statele Unite ale Americii, peste 50% dintre femei poartă măsura 14, iar Marea Britanie se confruntă cu cele mai multe cazuri de femei supraponderale din ultimii ani (în 2005, 17% din totalul banilor cheltuiți de femeile din Marea Britanie pe haine au vizat segmentul "plus size"). Dacă în ultimii ani, oferta de piese vestimentare "plus size" a fost una mai degrabă modestă, finele lui 2009 și începutul lui 2010 aduc schimbări importante în acest sector. Magazine precum Bloomingdale's își extind spațiul alocat colecțiilor destinate femeilor cu forme, iar Old Navy sau Banana Republic vând hainele din categoria "plus-size" exclusiv online (studiile recente au arătat că persoanele mai plinuțe se simt mai confortabil atunci când își cumpără haine online decât din magazinele fizice).

Pentru a veni și mai mult în sprijinul sectorului "plus size", IGIGI a realizat un scurtmetraj ce o are drept protagonistă pe Fluvia Lacerda, modelul brazilian ce poartă mărimea 46. Cât privește imaginea femeii promovată în paginile revistelor, "V Magazine" face în luna ianuarie un pas înainte, prin campania sugestiv intitulată "One Size Fits All" ("O mărime pentru toată lumea"). Modelele Jaquelyn Jablonski și Crystal Renn sunt fotografiate în mai multe ipostaze, purtând ținute identice și demonstrând că hainele arată la fel de bine pe o siluetă subțire, cât și pe una "rubensiană".

Un alt material („Curves Ahead"), apărut în aceeași publicație, conține 3 pictoriale cu manechine sau personaje plus-size îmbrăcate sau dezbrăcate - în costume de baie decupate, în jeanși mulați și bustiere din denim, body-uri, fuste mini și platforme. Solve Sundsbo a fotografiat, iar Nicola Formichetti a "stilat" cinci femei plinuțe, dar pline de sex-appeal - Candice Huffine, Marquita Pring, Michelle Olson, Kasia P și Tara Lynn.

În 2010, moda nu mai poate ignora realitatea.

O arată de altfel și studiile. Institutul Mintel prevede că până în 201, 6,4 milioane de femei din întreaga lume vor purta mărimea 48 (ținând cont de evoluția înregistrată din anii '50 și până în prezent). În consecință, distribuitorii care vor conta pe segmentul "plus size" vor avea numai de câștigat.

Problemele tenului și alimentația corectă

Fața fiecărei femei este o oglindă fidelă a obiceiurilor mai mult sau mai puțin nocive și a preferințelor culinare. Astfel, un ten cenușiu, tern, ridat mult, ne indică cert că suntem în fața unei fumătoare.

Alte indicii trădează preferința pentru mâncăruri picante în defavoarea celor bogate în vitamine și minerale necesare organismului. Se știe, aceste elemente au un rol esențial de-a lungul vieții, dar în diverse etape nevoile sunt diferite.

Organismului îi sunt necesare cantități diferite în funcție de vârstă

Astfel, între 20 și 40 de ani, pentru frumusețea pielii, dar și pentru stimularea sistemului imunitar, este foarte importantă vitamina A, prezentă în produsele de origine animală (lapte, unt, gălbenuș de ou, ficat și pește gras), dar și în unele fructe și legume.

Dacă 2 gălbenușuri de ou asigură cantitatea zilnică de vitamina A recomandată, același lucru îl fac 200 gr de spanac sau 100 gr caise. Vitamina B9 (acidul folic) asigură creșterea și reînnoirea celulelor. 200 gr pepene galben, 100 gr broccoli sau 35 g ficat de pasăre asigură necesarul zilnic.

Fierul din organism asigură oxigenarea celulelor, iar rația zilnică necesară este de 14 mg. Organismul îl extrage din produsele de origine animală, din legume uscate și din cereale. După vârsta de 40 de ani crește necesarul de vitamine (în special C și D) și de seleniu.

Vitamina C stimulează sistemul imunitar și previne maladiile cardiovasculare, în vreme ce vitamina D fixează calciul și permite evitarea problemelor de osteoporoză sau decalcifiere. Seleniul întreține tinerețea membranelor celulare și funcționarea normală a glandei tiroide.

Toate aceste elemente se găsesc în fructe și legume proaspete, în pește gras, gălbenuș de ou, în ficat și în cereale. Iată cum, la orice vârstă, grija pentru frumusețe se conjugă cu cea pentru o alimentație completă.

Egiptenii foloseau plumb în compoziția fardurilor

Machiajul din zona ochilor practicat de vechii egipteni avea, în afara efectului estetic spectaculos, și câteva virtuți medicinale, deoarece se baza pe un fard cu plumb care oferea pielii un efect protector, au declarat chimiștii francezi, citați de AFP.

Vechii egipteni foloseau adeseori, în urmă cu 4.000 de ani, câteva grame de plumb în compoziția fardurilor pentru machiajul din zona ochilor, virtuțile medicinale ale acestui element chimic fiind lăudate de medicii greci și romani.

În zilele noastre, plumbul este cunoscut mai mult pentru toxicitatea sa, iar folosirea acestuia în compoziția produselor cosmetice pare surprinzătoare.

Pentru a lămuri acest mister, cercetătorii francezi de la CNRS, Universitatea Pièrre et Marie Curie din Paris și École Normale Supérieure, în colaborare cu Centre de Recherche et de Restauration des Musées de France, au evaluat impactul unei cantități foarte mici de plumb asupra celulelor epiteliale.

Specialiștii francezi au constatat că plumbul, în concentrații foarte mici, nu distruge celulele din piele. El determină organismul să sintetizeze o moleculă - monoxid de azot – cunoscută pentru activarea sistemului imunitar.

Aplicarea unui astfel de fard pe bază de plumb poate să declanșeze un mecanism de apărare care în cazul unei infecții a ochilor limitează înmulțirea bacteriilor, potrivit acestui studiu, publicat în ediția online a revistei științifice "Analytical Chemistry".

Părul gras, dușmanul tenului frumos

Persoanele care au acnee și care se confruntă în același timp cu problema părului gras răspund mai greu la tratament și prezintă mai des coșuri suprainfectate și agravarea leziunilor acneice. Aceasta este concluzia la care au ajuns specialiștii din cadrul Academiei Americane de Dermatologie. Acestor pacienți medicii le recomandă spălarea zilnică a părului, precum și utilizarea produselor de îngrijire a tenului ori machiajul oil-free.

De asemenea, sfatul specialiștilor este ca aceste persoane să evite ca produsele de îngrijire a părului (spumă, gel, fixativ) să ajungă în contact cu tenul. În plus, ar fi ideal ca pe durata nopții părul să fie strâns la spate, într-o coadă lejeră.

Deși s-a ajuns la concluzia că mezelurile, ciocolata sau condimentele nu influențează direct apariția acneei, multe persoane asociază prezența coșurilor cu consumul anumitor alimente.

În aceste situații, medicii încurajează persoanele cu acnee să identifice acele alimente, în special cele bogate în grăsimi, care le agravează în mod particular acneea, și evident să le evite. Acestea pot fi înlocuite cu vegetale proaspete, consumate crude, ce reglează și nivelul grăsimilor din sânge.

Fă-l să uite de serviciu din când în când

Nu ne plac bărbații fără un rost în viață. Ne plac cei care au o carieră, care ne pot face să ne simțim protejate. Totul bine și frumos până aici. Ai un iubit, are un loc de muncă, o situație financiară stabilă. Tu însă ești mai mult singură, te trezești în patul rece și gol, pentru că el a plecat de mult la birou, unde stă până târziu.

Dacă te recunești în acest scenariu și ai și tu un iubit obsedat de muncă, sfaturile noastre vor fi cu siguranță bine venite. Nu îți garantăm că vei reuși să îl vindeci în totalitate de dependența lui de serviciu, însă merită să încerci.

În primul rând, e foarte important să comunicați. Amintește-i că muncește ca să trăiască, nu invers. Fă o listă cu hobby-urile lui și încearcă să alimentezi aceste "plăceri". Dacă îi plac filmele, alege câteva pentru el și vizionați-le împreună. Îi place să joace fotbal? Cumpără-i o minge și un echipament.m U alt cadou care vă va prinde bine amândurora ar fi un abonament la sală. Pe lângă faptul că veți petrece timpul împreună, vă veți relaxa și vă veți menține în formă. Iar dacă tot vorbim de relaxare... Întâmpină-l cu o ședință de masaj, cu uleiuri aromate. Poți fi sigură că în seara următoare se va grăbi acasă.

Laura Micovschi

TEST - Ce fel de fată ești? Rea sau cuminte?

Se spune că fetele cuminți ajung în Rai, iar fetele rele ajung... unde vor ele! Tu în care categorie te încadrezi? Îți place să te joci cu focul sau preferi să pășești pe pământ sigur? Află dacă ești "fată rea" sau "fată cuminte" din testul de mai jos!

1. Ce părere ai despre aventurile de-o vară?

a) Nu aș putea rezista tentației: plajă, mare, patul imens de la hotel...
b) De acord, doar dacă nu aș avea nimic de pierdut
c) Dacă n-aș fi implicată într-o relație stabilă, probabil că aș fi tentată

2. Te-ar tenta o aventură cu un coleg de serviciu?

a) Da, cu condiția să păstrăm secretă această mică "escapadă"
b) Da, dacă mai târziu s-ar concretiza în ceva stabil
c) În niciun caz, atâta timp cât ceilalți colegi sunt cu ochii pe noi

3. Ai face sex cu un bărbat căsătorit?

a) Recunosc că aș fi tentată să mușc măcar o dată din fructul interzis
b) Doar dacă aș ajuge să mă îndrăgostesc nebunește de el
c) În niciun caz! Partenerul meu actual îmi este suficient

4. Ești adepta aventurilor de-o noapte?

a) Depinde cum arată "ispita"!
b) Da, doar dacă nu aș avea nimic de pierdut
c) Nu mai sunt la vârsta adolescenței să mă las tentată de așa ceva

5. Ce părere ai despre femeile care pozează în "fete cuminți"?

a) Aș vrea să am tupeul și nonșalanța lor, însă e cam târziu să mă schimb
b) Fetele cuminți în sensul real al cuvântului sunt o specie pe cale de dispariție
c) Sunt superficiale și se mint pe ele însele. Mai devreme sau mai târziu cei din jur le vor vedea așa cum sunt în realitate

6. Ce n-ar face niciodată o "fată cuminte"?

a) N-ar merge acasă cu un bărbat pe care l-a agățat cu doar câteva ore în urmă, în discotecă
b) N-ar flirta cu alți bărbați atât timp cât este implicată într-o relație stabilă
c) N-ar conversa pe messenger cu fostul iubit

7. Ce înseamnă pentru tine "dragoste la zero grade"?

a) O partidă rapidă de sex în telegondolă, înainte de ski. Adrenalină pură!
b) Bancheta din spate a mașinii lui și geamurile aburite
c) Un sărut pe pârtie și o cană cu ciocolată caldă

Rezultate: Majoritatea a) - Nu sunt o fată cuminte

Și de ce aș fi? Fetele cuminți ies întotdeauna în pierdere în fața celor mai... trecute prin viață. Vreau să mă bucur din plin de vârsta pe care o am și de oportunitățile pe care aceasta mi le oferă. Voi avea suficient timp să mă cumințesc și să mă așez la casa mea, însă deocamdată prefer senzațiile tari și jocurile de artificii.

Majoritatea b) - Ajutor! Mă transform într-o fată cuminte!

Și nu-mi doresc asta! Unde sunt flirturile din club și nopțile albe? Unde sunt agendele pline de numere de telefon? Oare sunt pregătită pentru o relație stabilă sau este doar o pauză pe care până și "fetele rele" trebuie să o mai ia din când în când?

Majoritatea c) - Chiar sunt o fată cuminte!

Și mă simt bine așa. Aventuri de o noapte? Sex cu necunoscuți? Senzații tari? Nu, mulțumesc! Prefer o relație stabilă alături de un bărbat pe care să-l iubesc și să-l respect toată viața!

Cum se organizează un meeting perfect de afaceri?

La Satu Mare, și nu numai, există foarte multe companii de talie națională, chiar internațională, care deseori au în program întâlniri cu parteneri și afacerești importanți, atât din țară, cât și din străinătate.

În aceste cazuri, firma trebuie să organizeze primirea invitaților în oraș și organizarea programului din timpul șederii lor. Dar cum se procedează în acest caz? Cum trebuie organizat un meeting în afaceri și care sunt lucrurile vitale pentru reușita lui?

Ce faceți când sunt mulți participanți?

Când stabiliți detaliile organizatorice ale unui meeting de afaceri, trebuie să luați în considerare următoarele: alegerea spațiului adecvat întâlnirii - o sală de conferințe sau un restaurant, pentru ca discuțiile să se desfășoare în mod intim, dar totuși relaxant, să nu fiți întrerupți de oricine, și desigur ca mediul să fie plăcut invitaților, pentru ca și data viitoare să se întoarcă cu plăcere.

Dacă ați ales locul, aveți grijă ca până în momentul întâlnirii propriu-zise să aveți stabilite detaliile. Dacă vorbim de o întâlnire cu un grup mai mare, iar locul ales este o sală de conferințe, asigurați-vă că aparatura tehnică necesară funcționează, că masa este aranjată și amenajată cât mai complet și că există cel puțin o persoană care să aibă rolul de a se ocupa de servirea invitaților. Nu uitați, detaliile sunt mereu necesare pentru ca totul să decurgă mai mult ca perfect. Așadar, de pe masă nu pot lipsi în primul rând materialele de prezentare, demonstrative și promoționale (acestea în cazul în care subiectul discuției este de exemplu o nouă gamă de produse sau o nouă strategie de marketing și publicitate pentru un produs sau serviciu), materialele consumabile - precum sticle de apă minerală, sucuri, cafea fierbinte la termos, sărățele, pahare, linguriițe și servețele, zahăr - și desigur posibilitatea de a completa masa la cererea participanților.

Pentru grupurile restrânse, mergeți la restaurant

Dacă aveți 2 sau 3 invitați plus 2 indivizi din compania dvs., puteți alege o altă modalitate de a vă întâlni cu partenerii, într-un cadru mai plăcut, mai neoficial oarecum și desigur mai relaxant. Cele mai bune soluții în aceste cazuri sunt restaurantele sau pub-urile decente.

Ce trebuie să faceți în mod obligatoriu dacă optați pentru această variantă? Primul lucru important e ca firma să aibă contract sau cel puțin o înțelegere de parteneriat cu două sau trei restaurante și pub-uri, la care să poată apela oricând și care să asigure oricând cea mai bună rezervare de masă pentru prânz sau cină. Dacă există aceste înțelegeri la nivel local, în momentul în care ați stabilit data și ora aproximativă pentru meeting, anunțați din timp restaurantul pentru a pregăti meniul ales de dvs, numărul locurilor și cadrul pentru care doriți să rezervați, mai restrâns, privat sau public. De asemenea, solicitați restaurantului să vă pună la dispoziție unul sau doi chelneri care să fie atenți încontinuu la nevoile participanților la prânz/cină.

Dacă toate acestea le-ați stabilit, nu vă mai rămâne decât să vă pregătiți profesional pentru discuții.

G.Pușcașiu

Ce trebuie să ai pe masa de birou?

"O femeie întotdeauna e mai ordonată decât un bărbat" - aceasta ar fi așa-numita teorie a multor femei. Însă nu e chiar așa. De multe ori dacă stai și te uiți pe masa de birou a unui bărbat poți remarca o ordine și curățenie impecabilă, iar pe masa unei femei poți găsi deseori urme de la cana de cafea, batiste de unică folosință, hârtii și multe alte "minuni" care în mod normal nu ar avea ce căuta acolo.

Există câteva obiecte utile pe care le folsoești zilnic, există obiecte pe care le utilizezi mai rar și sunt foarte multe lucruri de care nici măcar nu ai nevoie și totuși le ții la îndemână. E important să încerci să menții o ordine a lucrurilor strict necesare, deoarece se presupune că masa unei femei oglindește întotdeauna personalitatea ei. Dacă ești ordonată înseamnă că ești o persoană echilibrată și de încredere. Dacă masa ta arată ca și cocina de porci, înseamnă că nici în viață nu ești prea echilibrată.

G.P.

Greșeli de neiertat într-o scrisoare de intenție

Dacă tocmai te pregătești să aplici pentru un job, pe lângă CV-ul foarte bine redactat și verificat, vei avea nevoie și de o scrisoare de intenție perfectă prin care să-ți motivezi dorința de a lucra în cadrul companiei respective. Cu siguranță te-ai documentat deja ce trebuie să faci și cum trebuie să arate scrisoarea, însă trebuie să ții cont și de ce NU trebuie să conțină ea.

Iată lista "not to do": nu te exprima foarte "oficial", dar nici nu folosi un limbaj de cartier, nu detalia în exces toate joburile tale anterioare, nu trata aspectele negative de la celelalte locuri de muncă, dar nici nu le exclude.

E foarte important să eviți pe cât se poate greșelile de exprimare, dar și cele de ortografie, eventual cere-i unui prieten să arunce o privire înainte să o trimiți. E logic că această scrisoare are ca scop prezentarea ta personală și profesională cât mai bună, dar totuși nu e indicat să te lauzi în exces. Poți vorbi de reușitele tale foarte bine și fără să exagerezi.

În rest, poți scrie tot ceea ce nu ai putut detalia în CV și ceea ce poate crea în fond imaginea ta în fața angajatorului.

G.P.