

FAMOST

www.famost.ro

Numarul 70, ianuarie 2020

CRISTINA CEPRAGA

*Cel mai fericit moment e acela
cand am luat-o pe
fetita mea in brate pentru
prima data*

EA, Femeia!
Este despre TINE!
**SEMINAR
MOTIVATIONAL**
Marta-Iozefina Bencze

hairstyle **2020**

**ELEGANT si CURAT
sau
DEZORDONAT?**

**ALIMENTATIE
pentru LONGEVITATE**

**CELE MAI
IMPORTANTE
20
TENDINTE
GENTI DE MANA
pentru 2020**





MISTER



CUPRINS FAMOST

IANUARIE 2020

47

MODA

29 TENDINTE INCALTAMINTE

2020 Anii '70 in interpretare moderna, confort, nostalgie!

34 NOUL VAL DE DESIGNERI IN

MODA (IV) Continuam calatoria noastra cu prezentarea designerilor internationali, care s-au remarcat in ultima perioada!

41 COMODITATEA CHIC Piese vestimentare confortabile pentru orice forme ale corpului!

42 CUM SA TE IMBRACI LA LOCUL DE MUNCA DANIELA SALA ne ofera sfaturi utile in acest sens.

44 ALBASTRUL CLASIC, CULOAREA ANULUI 2020 ALIN TEMELIESCU ne vorbeste despre culoarea acestui an, in varianta masculina!

SPLENDIDA

54 FASHION MAKE-UP MIHAELA

ALEXANDRU si ROXANA Z., intr-o demonstratie de make-up fashion.

66 SPALAREA PARULUI PREA

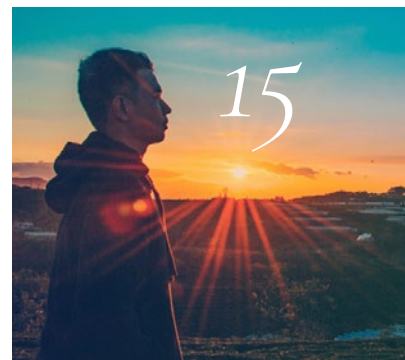
DES Daca te speli zilnic pe par si vrei mai mult timp, poate ar trebui sa o mai raresti!

68 MACHIAJUL SI COAFURA

MIHAELA GROSU ne ofera o demonstratie de machiaj si coafura pentru evenimente speciale.

72 NOUTATI BEAUTY Ce ai nevoie, ce iti doresti, ce da rezultate!

78 CREEAZA-TI O RUTINA DE INFRUMUSETARE IN FIECARE SEARA! Ne putem pastra tineretea tenului printr-o ingrijire adecvata.



80 IMPORTANTA PRODUSELOR COSMETICE NATURALE

Daca esti insarcinata, este obligatoriu sa folosesti produse de ingrijire naturale!

82 GREENWASHING Ce inseamna acest termen si cat de real este?

DIVA ACADEMY

Bd. George Cosbuc, Italian Residence, etaj 1, ap. 77, Tel: 0751378424

Diva Academy- art& beauty / @divaacademy_gl



CUPRINS

132

SANATATE

117 CAT CALCIU INSEAMNA ... SUFICIENT? Care este cantitatea zilnica necesara de calciu?

118 GYMNEMA SYLVESTRE Care sunt beneficiile acestui medicament ayurvedic, aflam din articol.

120 PUR SI SIMPLU ... DULCE Toti vrem sa consumam mai putin zahar sau sa-l inlocuim. Care sunt inlocuitorii?

126 REPREZINTA MANCATUL TARZIU O PROBLEMA? Stim ca nu e bine, dar haideti sa vedem si de ce.

127 ANXIETATEA LA BARBATI Cere societatea de astazi prea mult de la barbati? Care sunt semnele si cum se trece peste?

98

STIL DE VIATA

88 DIVINO BALLROOM & SUMMER DIVINO O prezentare succinta a unora din cele mai moderne locatii dedicate evenimentelor!

90 ALICE IN TARA MINUNILOR BEATRICE LIANDA DINU ne vorbeste despre proiectul deosebit realizat de ea!

92 DOLLS BY BEATRICE LIANDA DINU Daca imbinam scenografia cu modelingul, obtinem ... spectacol!

94 EU SI KEANU REEVES DESPRE DEPRESIE BEATRICE LIANDA DINU aduce in prim plan boala secolului XXI!

96 ELECTROSENSIBILITATEA Cu siguranta multi am auzit de acest termen si vrem sa stim ce anume inseamna.

104 DARURI PENTRU COPILUL TAU Cele mai bune lucruri care se pot face pentru copii, nu costa nimic!

106 CUM SA OBTII CE E MAI BUN DE LA COPILUL TAU Ce trebuie sa facem pentru a reusi sa oferim o educatie responsabila copiilor?

74



16



17



BEAUTY STUDIO by MIHAELA GROSU

organizeaza SEMINARIILE DE EPILARE cu PASTA DE ZAHAR!

Str. Brailei, nr. 163, bl. A4, Ap. 5, parter/ Telefon: 0771474492

PE COPERTA

LOCATII DIVINO BALLROOM&SUMMER DIVINO / VESTIMENTATII MAGAZINUL MISTER
STYLING GINA CODRESCU / MODEL GEORGE C. / FOTO FAMOST



REDACTIA & COLABORATORI

Moda : Gina Codrescu, Alin Temeliescu, Daniela Sala, Beatrice Lianda Dinu

Splendida : Aurelia Aurora, Bianca Vede, Mihaela Alexandru, Diana Pavel, Mihaela Grosu

Cultura : Nicoleta Gordon, Doina Bezea

Stil de viata : Blog de Zambit, Daniela Sala

Foto : Famost

Grafica : Famost

COLABORATORI IANUARIE 2020

Cristina Cepreaga, Roxana Z., Beatrice Models, Marta-Iozefina Bencze, Nicoleta Badiu, Grosu Iuliana, Mariana Dragomir, Bianca Cornea, George C., Divino Ballroom, Summer Divino.

Colaboratorii nostri isi asuma total responsabilitatea si veridicitatea articolelor publicate in revista FAMOST.

Pentru colaborari, interviuri, foto, aparitii, ne puteti contacta la adresa de email: redactia@famost.ro sau pe pagina de [Facebook](#) !

20

84

112

24

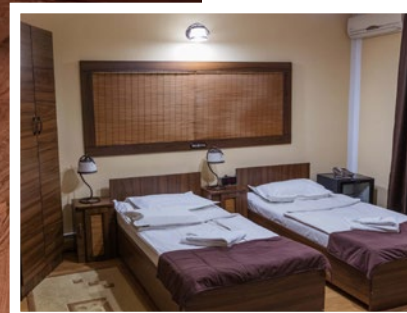
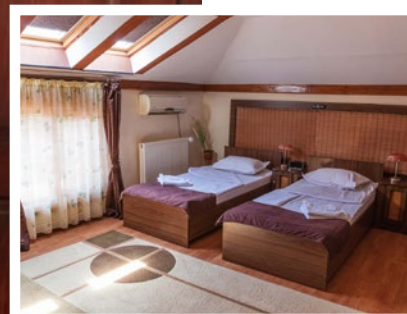
60

ALATURA-TE SI TU CAMPIONILOR!

Inscrie-te la unul din cursurile sustinute de
ACADEMIA GIULIA
pentru a deveni cel mai bun!

Mai multe informatii pe www.academiademake-up.ro sau pe Facebook : [academia.giulia](https://www.facebook.com/academia.giulia)





VILA DANIELLE

www.viladanielle.com/ 0744.751.816

VREI SA APARI IN REVISTA FAMOST?

Trimite-ne un mesaj pe **Facebook**
sau pe adresa de email redactia@famost.ro

+

2 cele mai bune fotografii ale tale!

www.famost.ro







Iata-ne ajunsi si la prima editie a revistei Famost din 2020, intr-o luna ianuarie putin zgarcita in ceea ce priveste zapada mult dorita de majoritatea. Important este ca exista alternative pentru iubitorii de zapada, zonele montane romanesti, dar si cele din afara, reprezentand optiuni serioase de luat in calcul.

Pe de alta parte, cel mai important este ca fiecare dintre noi sa avem un 2020 care sa se ridice la inaltimea asteptarilor noastre si sa reusim sa bifam cele mai importante dorinte de pe lista noastra.

Temperaturi scazute sau nu, parca tot vremea calda ne incanta mai mult, optiunile variate vestimentare si de accesoriizare, avand si ele un rol important deosebit, tocmai de aceea, pentru iubitoarele de moda avem principalele tendinte genti de mana si incaltaminte pentru sezonul calduros 2020; de asemenea, culoarea anului 2020 in varianta masculina ne este prezentata de **Alin Temeliescu**. Toata lumea este constienta ca nu poate iesi din casa oricum, chiar daca suntem in tendinte, asa ca, avem prezentate si modurile de aranjat parul in 2020.

Pentru ca tot suntem la partea de frumuseti, **Mihaela Alexandru** impreuna cu modelul **Roxana Z.** si revista **Famost**, au realizat un machiaj fashion inspirational si spectaculos. **Mihaela Grosu** impreuna cu hair stilista **Mariana Dragomir**, au realizat un machiaj, respectiv coafura, pentru evenimente speciale, surprinse de noi prin intermediul fotografiei. Diferentele dintre microblading, tatuajul clasic si micropigmentarea sprancenelor ne sunt prezentate de **Grosu Iuliana** prin intermediul unui amplu articol, insotit de fotografii, sfaturi si ingrijirea ulterioara procedurii. Avem asa cum v-am obisnuit de-a lungul timpului, articole care subliniaza importanta folosirii produselor cosmetice naturale, alaturi de sugestii care sa va ajute.

Frumoasa si talentata **Cristina Cepraga** este invitata **Danielei Sala** in rubrica "Personalitati de top", **Beatrice Lianda Dinu** ne prezinta doua din cele mai frumoase proiecte realizate de ea si colaboratorii sai-mixand scenografia cu modelingul, iar **Marta Iozefina Bencze** ne introduce in atmosfera seminarului motivational pe care il organizeaza si la care am fost si noi prezenti, surprinzand prin intermediul fotografiei, cele mai interesante momente. Ne sunt foarte dragi copii, iar ca parinti, trebuie dezvoltata o relatie cat mai buna cu acestia; in sprijinul acestei afirmatii, am abordat cateva lucruri interesante si consideram noi, utile.

Alimentatia este foarte importanta pentru o viata sanatoasa, la fel ca suplimentele absolut necesare; cu toate acestea, simtim nevoia si de dulce in viata noastra, de aceea va prezentam alternative cu avantaje si dezavantaje intr-un articol dedicat special.

Ne oprim aici cu dezvaluirile editiei revistei Famost-ianuarie 2020 si va lasam pe voi sa descoperiti toate subiectele si articolele, urandu-va in acelasi timp,

SA AVETI UN 2020 FRUMOS SI ASA CUM VI-L DORITI!

Toate cele bune si ne revedem editia urmatoare!

NOTA EDITORULUI

FASHION SPLENDIDA MONDEN MODELLING CULTURA REVISTA FAMOST

...

...

...

...

...



FAMOST

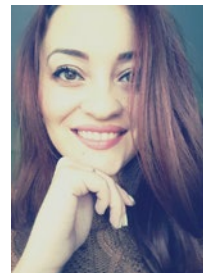
INTRA ACUM PE SITE SI DESCARCA IN MOD
GRATUIT, ORICE EDITIE A REVISTEI!

Urmareste-ne si pe retelele sociale,
pentru a fi la zi cu cele mai importante evenimente,
tendinte, noutati din moda, frumuseti, stil de viata,
sanatate, cultura.



www.famost.ro

Afost odata ca niciodata sansa. S-a nascut din imbratisarea unui vis cu intrebarea „**ce ar fi daca as incerca sa mi-l implinesc?**”. A luat forma unui zambet mic si timid in care oamenii de multe ori au refuzat sa creada. De cate ori a fost alungata, de cate ori a cazut, s-a ridicat usor, s-a scuturat bine si a incercat sa revina sub o alta forma, cea a primilor pasi, a primelor cuvinte, a primelor imbratisari, a primului sarut. Se hraneste cu credinta, curaj, incredere, pasiune si daruire. Cate putin din fiecare. Cateodata o vezi intr-un rasarit, uneori sub forma primului fulg de nea, alteori intr-o ploaie calda de vara. Cateodata nu o vezi, dar de fiecare data ea incearca sa revina langa tine si sa iti sopteasca **“hei, deschide bine ochii, sunt chiar aici, nu ma mai cauta atat de departe, mereu imi caut locul langa tine”**. Pentru sentimentele pe care le starneste, oamenii au poreclit-o inceput. Apoi, uitand ca e mica si timida, au inceput sa se teama de ea, fara niciun motiv. Dar ea nu a renuntat la oameni. Ii iubeste, mai ales ca pentru ei s-a nascut. Ea prinde cumva incredere in fiecare ianuarie. Pentru ca simte ca e despre ea, simte ca oamenii o cauta mai mult in locurile in care trebuie, simte ca are in ea 365 de bucatele noi de oferit, acele bucatele atat de simple, dar atat de importante, pe care oamenii le-au numit zile.



In acest ianuarie, ia acele bucatele mici si da-le curaj sa zambeasca mai puternic, sa ia forma celui mai frumos vis al tau. Acest ianuarie e un inceput, deci o sansa, o noua sansa, care poate ne-a mai vizitat in trecut sub alta forma cand ne-a fost frica sa credem in ea. Bucura-te cat poti de mult de orice inceput, de orice rasarit, de orice noua zi! Crede in tine, crede in ceea ce faci, dar mai ales crede in tot ceea ce ai putea face! Sa nu iti fie teama de esec, daca nu ai reusit din prima, ea se va intoarce langa tine, sub o forma mult mai potrivita. Trebuie doar sa o cauti cat mai aproape, de sufletul tau, de inima ta.

Un inceput cat mai frumos va doresc! Sper sa va descoperiti sansa cat mai repede si sa o ajutati sa creasca! Zambete!





Ramasese undeva departe, pe velinul unor foi ingalbenite de timp ...

Cu ochii mari, inlacrimati, si cu trupul brazdat de slove frave, incercand sa treaca peste praguri mult prea inalte pentru varsta ei.

Ma durea tristetea ei, si-mi pareea ca imbratisarea mea va fi ultima si pentru totdeauna. Ii promiseseam atunci ca vom ramane imbratisate pentru eternitate, ca ne vom fi una celeilalte intreg. Doar ca aripile mele nu invatasera inca sa zboare, si curcubeul nu avea pe atunci decat o singura culoare ... cea a dezamagirii.

Incarcerata in adancul unei calimari, renuntase, resemnata parca, sa-si mai cheme aproape stiloul ce-o tinea mereu de mana. Scriau impreuna, mazgalind trairile adolescentei cu puritatea si nativitatea acelor vremuri. Doar pana intr-o zi, atat de devreme totusi ...

O lasasem primavara, abia inmugurita, pe roua unei lacrimi. Si o regasisem, la fel de primavarateca, pe aramiul unei frunze din toamna anilor mei. Se implinise putin, se maturizase, dar ramasese la fel de sincera.

Si purta acelasi nume ... POEZIE.

De atunci, ii mangai fiecare curbura a slovelor si ii multumesc ... sarutandu-i fruntea. Si ne suntem anotimp etern, pana la bataia din cordul ultimei frunze ...

Multumesc, poezie!

NICOLETA GORDON



N-am crezut

Doina Bezea

N-am crezut in basme
nici in Feti-frumosi
de-aia am cazut
scuturand aripa
dar, nu m-am pierdut
printre norii grosi
am luptat cu mine
prelungindu-mi clipa.

N-am crezut in vanturi
ce m-ademeneau
sa imi vand amarul
pe obraji de locuri,
mi-am cusut rabdarea
pe nopti cand mureau
alte stele-lacrimi
din genuni de focuri.

N-am crezut cand ploaia
ma facea sa gust
sarea vietii mele
biciuind neazul,
nici cand zorii fricii
ma-mbatau cu must
n-am cersit iubire
inrosind obrazul.

N-am crezut in ziua
fara de sfarsit
si-am calcat pe iarba
luncilor albastre,
am hranit cu suflet
tot ce-am suferit
si-am atins doar inimi
cu traiiri maiestre!



PERSONALITATI DE TOP CU DANIELA SALA

Interviu CRISTINA CEPRAGA

CRISTINA CEPRAGA este o actrita din Romania si una dintre cele mai de succes actrite romance de nivel international. A studiat actoria si este stabilita in Italia de mai bine de 15 ani, tara unde a jucat in diferite proiecte internationale. O putem vedea in filme precum: *Maelstrom - Il figlio dell'altrove* (2001), *Traces of a Dragon: Jackie Chan & His Lost Family* (2003), *Milionari de weekend* (2004), *Dragoste pierduta* (2005), *Carabinieri* episodiu *La governante* (2006), *Bad Brains* (2006), *Don Matteo* episodiu *La stanza di un angelo* (2008), *Gli amici del bar Margherita* (2009), *Intelligence - Servizi & segreti* episodiu *Il complotto di Bucarest* (2009), *Medicina generale* episodiu *Le regole del gioco* (2009), *Butta la luna 2* (2009), *Ces amours-la* (2010), *Mostenirea* (2010), *Gianni e le donne* (2011), *Gun of the Black Sun* (2011), *Car Horn* (2010), *Ultima foglia* (2012). Pe langa meseria de actrita, Cristina este si scenarist, regizor si producator si a reusit sa realizeze pana in prezent 2 scurt metraje: *Tamara, Echelon / Tamara Echelon* (2015) si *Destino* (2018).



Buna si bine ai venit in paginile revistei Famost!

Buna si multumesc si eu de invitatie.

La ce varsta ai inceput sa lucrezi ca actrita?

Depinde cum o iei. Eu am inceput pe la 4 ani sa apar la TV si la Sala Palatului, unde faceam spectacole si scenete la Sala Radio.

La TVR era emisiunea „Lumea copiilor” unde eram o prezenta destul de des vazuta, spunand poezii. Oarecum am cochetat mereu cu lumea aceasta a scenei. Nu am memorie de cand, dar cred ca dintotdeauna. Faceam si o gradinita cu profil artistic unde aveam mereu spectacole si la scoala de engleza la fel. Cam toata copilaria mea a fost pe scena si adolescenta pe ecran.

Cum ai defini meseria de actor?

Groaznic de grea, dura si in acelasi timp superba atunci cand ai posibilitatea din toate punctele de vedere sa o faci. Este o ruleta ruseasca si sunt foarte multe nedreptati, dar cine se naste cu acest stigmat, cu acest microb, nu poate avea o viata normala facand un alt timp de munca si fiind per total satisfacut. Ar lipsi ceva mereu din acel cineva.

Ai jucat in spectacole/filme inca din perioada facultatii sau abia la finalizarea studiilor?

Am jucat din timpul facultatii, iar spectacolele de final le aveam la Teatrul Rapsodia, de care sunt foarte legata din punct de vedere emotional. Spectacolul de licenta acolo, l-am avut pe COMEDIA DELL' ARTE. Parca era predestinat sa fie ceva legat de Italia ...

Care este primul proiect din care ai facut parte? Spune-ne mai multe despre acel proiect!

Asa cu spuneam mai sus, cred ca la emisiunea „Lumea copiilor” sau una de copii care era la vremea respectiva pe unicul canal, TVRI.

Prin ce greutati ai trecut in interpretarea primului rol jucat?

Nu pot spune ca am trecut prin nicio greutate la primele roluri, dar, probabil, cel care mi-a ramas cel mai ilustrat pe retina si in suflet este ultimul scurt metraj scris, regizat, produs si interpretat de mine „DESTINO”.



Care a fost cea mai frumoasa perioada din cariera ta? Povesteste-ne cateva amanunte!

Au fost multe momente frumoase in cariera mea, probabil cele ce au legatura cu educatia, cu scoala, mi-au ramas ca cele mai pline. Atat cat eram la facultate in Bucuresti, cat si la Roma unde stateam in campus, la „ACCADEMIA DI ROMANIA”.

Ce traire ai atunci cand se da ACTIUNE?

E o adrenalina unica care iti pune sangele in circulatie si iti accelereaza bataile inimii.



Cine a fost idolul tau?

Idol e mult prea mult, dar am avut perioade de obsesii pentru mai multe personaje din lumea filmului. Cu siguranta printre cele mai importante figuri pe care le-am adorat si admirat profesional (cine ma cunoaste, stie) este *Robert de Niro*. Mereu mi-a placut *Loren* si sunt o mare pasionata de cinema, de la neorealismul italian la contemporanul iranian, trecand si prin niste americane si franceze.

Care este motto-ul tau?

Fa ce iti place si nu vei munci nicio zi din viata ta!

Nu fa altuia ce nu vrei sa ti se faca tie!

Ce nu te omoara te face mai puternic!

A fost greu sa te faci remarcata in acest domeniu?

Habar nu am ce sa raspund. Cred ca nu, pentru ca am aparut de cand eram foarte mica, astfel incat eu am avut problema inversa, eram prea cunoscuta ca sa trec neobservata sau si mai grav, sa fac realmente ce imi doream pentru ca mi se pusese deja eticheta.

Cine esti tu, persoana din spatele camerelor de filmat?

Un om sensibil, cu multe de rezolvat si cu aceeasi dorinta de iubire ca toti ceilalti. Proabil un pic prea idealista si corecta.

Cred ca cel mai fericit moment e acela cand am luat-o pe fetita mea in brate pentru prima data ...

Cum arata o zi obisnuita din viata ta?

Nu prea seamana, pentru ca am perioade si perioade. De exemplu acum, de cateva luni, sunt intr-un birou de productie de film unde colaborez. Alteori scriu si pregatesc diferite proiecte cu colegi artisti, dar mai presus de toate, sunt mama Aurorei-May care e o desavarsita innotatoare si balerina la doar 4 ani.

Iti place sa gatesti? Ce stii cel mai bine sa prepari?

Pai o sa razi, dar, dupa mai bine de 15 ani de Italia, cred ca la capitoul paste merg bine, adica asa cum o fac ei.

Care este cea mai mare frica a ta?

Fricile de cand sunt mama sunt legate in primul rand de copil, de viata ei, sanatatea ei, educatia ei, echilibrul si valorile ei. In afara de asta, evident, sanatatea celor dragi mie si a mea. Restul le-am cam trait in ultimul timp pe pielea mea. Adica m-am confruntat cu fobiile si fricile mele cele mai mari ...

A fost greu sa te muti intr-o alta tara?

A fost foarte greu si inconstient lasand in urma un nume, o cariera, o familie si o stabilitate, venind unde nu aveam nimic ... NIMIC.





Care este cel mai fericit moment din cariera ta? Dar cel mai trist?

Cred ca cel mai fericit moment e acela cand am luat-o pe fetita mea in brate pentru prima data si cel mai trist, inca trebuie sa aleg care dintre ele ... ar fi mai multe.

Ai vreun regret?

Din pacate am, dar nu mai pot schimba nimic. Sper sa il depasesc.

Au fost momente in care ai vrut sa renunti la aceasta cariera?

Bineinteles, aproape zilnic.

Daca nu iti alegeai aceasta cariera ce altceva ai fi facut?

Probabil ceva care are legatura cu oamenii si creatia. Regizor, scriitor, psiholog, creator de moda, profesor de actorie, jurnalist, producator de film. Un pic din toate ce le-am facut si continui sa le fac.

Ce sfaturi ai pentru cei care isi doresc sa devina actori?

Pentru inceput, sa isi dea seama daca efectiv sunt talentati si ar fi dispusi sa traiasca cu putine resurse economice si de multe ori inexistente, cu suferinta de a depinde mereu de un regizor, casting director sau producator, cu faptul ca e multe nedreptate si ca sunt persoane care probabil nici nu sunt la fel de bune, dar pe alte cai, le sufla rolul din fata.

Daca la toate aceste intrebari e puternica dorinta si punand raul in fata - inca mai este pasiune astfel incat isi gasesc forta si motivatie, atunci e microb, deci studiat!

Odata si odata o sa fie premiata munca si studiul, si daca e talent, va fi folosit si modelat pana la urma.

Sunt fundamentale anumite intalniri cu persoane cheie in viata, care iti pot defini tot parcursul carierei, dar si al vietii implicit.



Sunt fundamentale anumite intalniri cu persoane cheie in viata, care iti pot defini tot parcursul carierei, dar si al vietii implicit. Eu, personal, la acest capitol nu am fost extrem de norocoasa, am fost destul de auto motivata sa merg cat pot de mult pe propriile principii, dar nu am avut oameni - profesional vorbind, care m-au impins de la spate.

Care este cel mai de suflet proiect din care ai facut parte?

„DESTINO” - scurt metrajul meu ultim si „TAMARA, ECHELON” pe care l-am facut cand am descoperit ca sunt insarcinata.

Care este urmatorul proiect in care te vom vedea?

Sper ca intr-un proiect unde voi putea imbina productia, regia cu actoria.

WWW.FAMOST.RO

ULTIMELE TENDINTE DIN MODA, FRUMUSETE, STIL DE VIATA

Intra ACUM si fii la zi cu cele mai noi si bune informatii!

TENDINTE GENTI DE MANA

SEZON PRIMAVARA - VARA

Cele mai importante tendinte genti de mana 2020 ne aduc in prim plan o varietate larga de genti de mana, de la cele clasice la cele inovative, de la simple la ciudate, astfel ca, oricare ti-ar fi dorintele, ai sanse mari sa gasesti ce iti doresti. Partea cea mai buna in schimb, este aceea ca anumite tendinte ale sezonului trecut le regasim si in 2020, astfel ca putem ceva bani, mai ales daca iubim casele de moda mari.

Indiferent in care tabara te afli, este bine sa fii informata si sa faci cunostinta cu noile tendinte genti de mana 2020, in care se remarca mult naturalul, lucratul de mana, formele geometrice inovative.



Genti de mana impletite



Cele dintre noi care iubesc materialele naturale si stilul rustic, cu siguranta vor aprecia aceasta tendinta, una din tendintele eco primavara vara 2020.

Au fost vazute insertii de negru care dau o nota de rafinament acestor tipuri de genti, s-au remarcat optiunile supradimensionate, influentele anilor '70 si-au facut si ele simtita prezenta prin adoptarea stilului francez, detalii din piele.



GENTI DE MANA DIN FIRE GROASE

Perfecta daca porti espadrile, aceasta geanta de mana se potriveste de fapt multor tinute, iar culorile luminoase de vara, le-au propulsat in prim planul celor mai bune tendinte genti de mana 2020. Au fost vazute astfel de genti in forma de bucket si tote in culori de paie, genti de mana cu logo, insertii de curele din piele.



Pielea tesuta



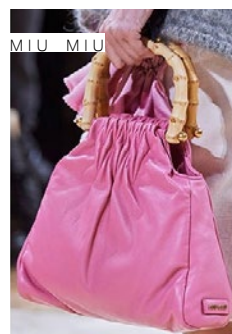
Una din cele mai interesante tendinte genti de mana 2020 sunt cele realizate din tesatura de piele, mai densa sau mai aerisita, perfecte pentru a se asorta cu incaltamintea din sireturi, aflate si ele in centrul atentiei. Au fost vazute o varietate mare de forme, culori, marimi, combinatii dintre genti de mana si incaltaminte, genti de mana opace, influente boho.

GENTI DE MANA CROSETATE



In multe din prezentari au fost vazute tinute de croset din cap pana in picioare, astfel ca era mai mult decat normal sa includem aceste minunate accesorii in prim planul celor mai importante genti de mana 2020. Au fost vazute astfel de genti in dimensiuni medii, cu motive florale 3D - crosetate si ele, nuante bej, au fost folositi franjurii, mixuri din croset si piele, culorile au fost luminoase, perfecte pentru vara.

Manere de bambus



Materialele naturale au fost in centrul atentiei in majoritatea prezentarilor, iar daca nu avem geanta de mana 100% naturala, cel putin manerele ar trebuie sa fie. Bambusul a fost optiunea aleasa de designeri, fiind vazute astfel de combinatii dintre manere si piele de sarpe, contraste intre manere si pielea inchisa la culoare.

6 Genti de mana compartimentate



Designerii au preferat practicitatea, astfel ca gentile de mana compartimentate reprezinta una din cele mai importante tendinte genti de mana 2020. Influenta hippie, nuante maro, accesorizari diverse, franjuri din piele, compartimentari pe verticala.



7 GENTILE CUTIE



Una din cele mai prezente tendinte genti de mana 2020 sunt cele in forma de cutii, care stau in prim plan de cateva sezoane bune. Chiar daca aspectul este unul ciudat, au in acelasi timp si un farmec aparte, fiind vazute variante dreptunghiulare cu manere mici, culorile pastelate au atras toate privirile, aspecte minimaliste.

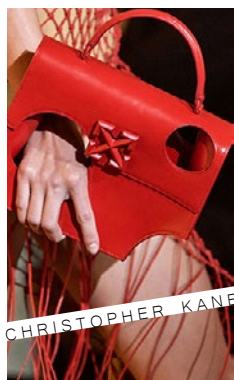


8 Genti de mana rotunde

Una din cele mai importante tendinte genti de mana 2020 sunt cele circulare, care au ramas in top din sezonul precedent si vin acum in diverse marimi. Perfecte pentru petreceri, s-au remarcat siluete jucause din materiale naturale, nuante naturale de paie, dar si albastrul luminos sau maroul inchis, s-a folosit pielea verde sau bronz, avand logo-ul marcii in auriu.



9 FORME GEOMETRICE



Ne plac gentile de mana clasice, dar ne dorim de multe ori si altceva, iar formele geometrice inovative si-au castigat un loc binemeritat intre cele mai importante tendinte genti de mana 2020. Au fost vazute astfel de genti de mana inspirate din forma unor microorganisme sau care au trimiteri catre origami, s-au remarcat forme cilindrice sau decupaje.

10 CUMPARATURI

Atunci cand intri intr-un magazin si ai o geanta comoda dar si larga, cu siguranta ca esti tentata sa cumperi cat mai mult; designerii stiu acest lucru, de aceea au pus accent pe una dintre cele mai utilitare tendinte genti de mana 2020. Au fost vazute nuante luminoase colorate crosetate, au fost folositi franjurii, florile au oferit nota de delicatete, s-a folosit pielea pentru aspectul de durabilitate.



11 DEGHIZAT



MOSCHINO



LOUIS VUITTON

Una din cele mai originale tendinte genti de mana 2020 sunt gentile in forme diverse, o tendinta pe care designerii chiar o iau in serios in fiecare an. Aspecte jucause, culori diverse, forme ale gentilor la care nu te-ai gandii, de la casete VHS, la paleta de culori a unui pictor, sepci de baseball, pana la forme de chitara sau diverse animalute.

12

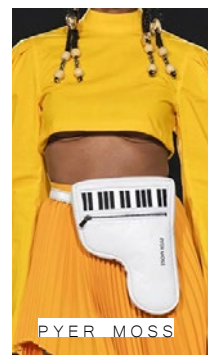
GENTUTE LA CUREA

Gentile micute sunt de cateva sezoane in prim planul tendintelor, iar practicitatea celor purtate la curea le face sa incluse in cele mai importante tendinte genti de mana 2020.

Ideale pentru festivaluri si iesiri cu prietenele, s-au remarcat pentru acest sezon formele geometrice, diversele ornamente, faptul ca incap foarte bine un smartphone; dispunerea gentutelor la curea s-a facut in cele mai inovative moduri, aducandu-ne aminte chiar de wild west atunci cand au fost gasite doua gentute.



OFF-WHITE



PYER MOSS

GENTI DE MANA MICUTE

Una din cele mai dragute (si delicate) tendinte genti de mana 2020 sunt cele micute, fiind vazute foarte foarte multe modele, care mai de care mai variate si fanteziste. Indiferent ca poti pune ceva in ele sau nu, aceste accesorii pot fi combinate in cele mai diverse moduri; merg purtate in mana, stranse la incheietura mainii, la gat, pe umeri, totul in functie de tinuta si de inspiratie.

LONGCHAMP



JIL SANDER



SIMONE ROCHA



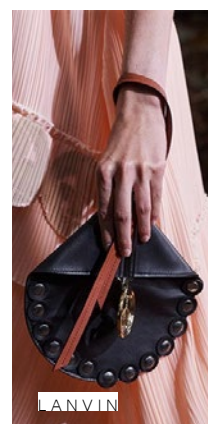
GENTI DE MANA PLIATE

O revenire interesanta in prim planul celor mai importante tendinte genti de mana 2020, sunt cele pliate, oferindu-ne un LOOK elegant. Si acest lucru se poate face cu formele simple vazute, pliate si puse la subrat, cele tip tote, genti inovative cu cordon, au fost folosite capse.

14 *Genti de mana pentru incheieturi*

Un mod foarte minunat de a purta o geanta de mana este acela de a le purta la incheieturi, facand din acest mod de utilizare, una din cele mai delicate tendinte genti de mana 2020. Au fost vazute insertii de perle pe curele, a fost folosit satinul, formele au fost complexe si variate, iar casele de moda nu au avut nicio problema in a-si pune numele pe aceste accesorii dragute.

15



LANVIN



CHANEL

BOTTEGA VENETA



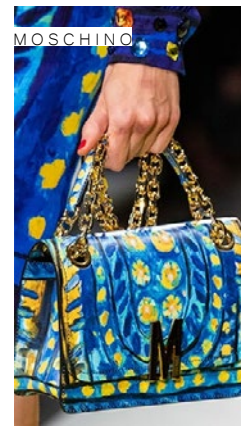
16

Flori vintage

Daca vrei cu adevarat sa marchezi venirea primaverii si frumusetea verii, gentile de mana cu flori vintage exprima cu adevarat aceste lucruri. Au fost vazute printuri romantice si delicate extinse de la vestimentatie pana la accesorii, au fost accentuate anumite detalii cu ajutorul diamantelor, au fost vazute motive florale mari.



BROCK COLLECTION



GABRIELA HEARST



DUNGILE

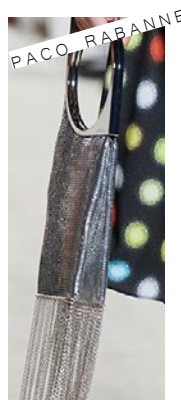
Dungile au 'atins' si cele mai importante tendinte genti de mana 2020, fiind influentate de anii '70 prin stilul vibrant, prin combinatia de panza si piele. S-au remarcat si pielea intoarsa, combinatii insistente de alb-negru, genti in genti in care o geanta era din piele - alta crosetata.



SCLIPITOARE

Gentile de mana sclipitoare ne introduc in atmosfera disco, emana bucurie si reflecta lumina frumoasa de vara pe care o asteptam cu totii. Una din cele mai atractive tendinte genti de mana 2020 se remarca prin tesaturi stralucitoare din argint, franjuri in cascada; aurul nu lipseste si poate fi vazut purtabil ca un accesoriu fantezist.

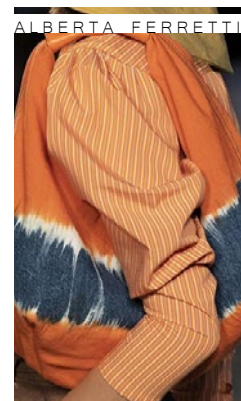
18



20

PSIHEDELIC

Influentele anilor '70 se regasesc in cele mai importante tendinte genti de mana 2020, printurile psihedelice dand o vibratie majora in orice combinatie. S-au remarcat tie-dye ca imprimeuri psihedelice, au fost folosite aceste imprimeuri psihedelice pentru accentuarea culorilor solide la gentile din piele, au fost vazute multe mixuri de culoare si abstract.



19

PENELE

Una din cele mai dese elemente decorative regasite in principalele tendinte genti de mana 2020 sunt penele, care au rezultat sa adauge o nota mult mai soft si delicata anumitor forme. Au dominat gentile tip bucket, au fost vazuti franjuri din pene care dadeau un aspect foarte pufos, pene pe margini.





INCALTAMINTE 2020

tendinte primavara vara

Principalele tendinte incaltaminte 2020 sunt influentate in multe aspecte de anii '70, mai ales cand analizam talpile si modelele, dar cu toate acestea, modernul isi pune amprenta cam peste tot, ceea ce nu poate decat sa ne bucure. S-au remarcat mult sandalele confortabile de vara, o consecinta a incalzirii climatice globale, dar au fost la fel de prezente si cizmele, ca masura de protectie pentru eventualele zile ploioase specifice primaverii, dar si a influentei anilor '70. Aceasta perioada face trimiteri nostalgice prin intermediul platformelor, prin diversitatea abordata si prin tocurile groase.

PLATFORMELE

Platformele perioadei disco sunt prezente in prim planul celor mai importante tendinte incaltaminte 2020 si aduc pe langa inovatie si cativa centimetri in plus.

Au fost vazuti pantofi tip Oxford argintii cu toc din platforma din lemn, s-au remarcat ghete minimaliste, cizme pana la glezne.

1



MIU MIU



CHLOE

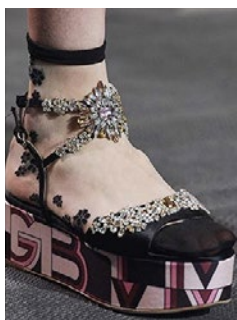
PLATFORMELE CU TALPA PLATA

2

Aceste platforme vin in completarea platformelor cu toc si sunt - cel putin teoretic, mult mai comode; in plus, iti adauga si ceva centimetri. Au fost vazute variante delicate, modelele au purtat sandale impodobite cu bijuterii, avand cureluse, borderii florale, nuante solide de maro cu cureluse, variante pamantesti.

SIMONE ROCHA

GIAMBATISTA VALLI



FORMELE GEOMETRICE

Indiferent cum vezi forma acestor incaltaminte - minimalist sau arhitectural, ele alcatuiesc una dintre cele mai interesante tendinte incaltaminte 2020. Asa ca, daca iubesti muuult moda si iti doresti un LOOK aparte, ai putea incerca o pereche unica de sandale flip-flop care combina liniile drepte cu o curea groasa care acopera piciorul, forme ale talpii parca aproape imposibil de mers cu ele, combinatii de doua culori contrastante.

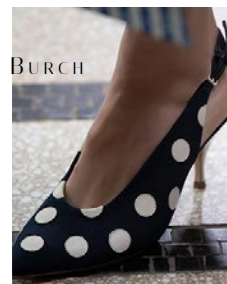
GIVENCHY

3

BALMAIN



TORY BURCH



5

4



MARGARET HOWELL



ANNA SUI

SABOTII

Acest tip de incaltaminte nu sunt in prim planul tendintelor vremii calduroase din 2020, dar merita mentionate datorita comoditatii oferite la purtare. Partea interesanta este aceea ca sabotii in acest sezon au o apropiere aparte de moda prin intermediul pielii intoarse, a paietelor si in anumite cazuri, a inaltimii.

BULINELE POLKA

Una din tendintele printuri 2020, punctele polka isi castiga dreptul de a se regasi pe podiumul celor mai importante tendinte incaltaminte 2020, oferind o alternativa draguta si plina de feminitate celor care le vor incalta. Daca esti adepta stilului retro, poti merge pe o combinatie alb-negru cu tocuri kitten sau daca vrei un LOOK fantezist, poti incerca cizme galbene cu puncte gri, albe, negre.



COACH

GLADIATOR

6

Nostalgia anilor '70 si a vremurilor hippie, este data de sandalele gladiator, avand o revenire puternica in prim planul celor mai importante tendinte incaltaminte 2020. Vei avea sansa sa devii o eco-razboinica si poti incerca sandale gladiator cu talpi plate si bretele de piele, parca desprinse din vremurile stravechi; sau, ai posibilitatea sa le porti cu sosete albe. De remarcat este faptul ca infasurarea cordoanelor se face la o distanta mai rara.



MIU MIU



GIVENCHY

CIZME STRALUCITOARE

8

Daca iti doresti sa ii dai viata LOOK-ului tau sau iti doresti sa stralucești din cap pana in picioare, cele mai importante tendinte incaltaminte 2020 iti ofera optiunea cizmelor care stralucesc. Au fost vazute combinatii de culori luminoase si viu colorate in violet, roz, verde, argintiu, tocurile au fost din cele mai diverse, s-a remarcat aurul, printurile florale, influente psihedelice specifice anilor '70.



ALTUZARRA



LOEWE

CIZME STRANSE PESTE GENUNCHI

Aceste cizme stranse pe picior si peste genunchi, reprezinta o optiune sexi a tendintelor sezonului 2020, iar o combinatie intre ele si un pantalon strans sau o fusta mini, te introduce direct intr-o atmosfera de petrecere. Rosul luminos si albastrul in varianta baby blue au atras atentia, la fel ca combinatia de galben si alb sau alte variante avangardiste; multe cizme au fost accesoryzate cu diverse lanturi sau cureluse.

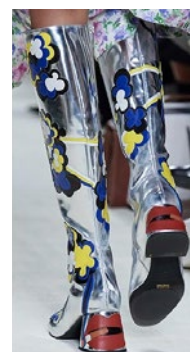
CIZME INALTE

7

Aceste cizme ofera o eleganta aparte si isi merita pe deplin locul in cele mai importante tendinte incaltaminte 2020; pielea simpla nu foarte impodobita si LOOK-ul pe care ti-l ofera, pot face din aceste cizme, alegerea ideala pentru sezonul urmator. Au fost vazute combinatii de bej si alb, forme geometrice care ofera un design unic, culori pamantesti si tocuri care iti ofera mai multa stabilitate.



JEREMY SCOTT

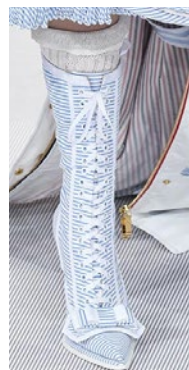


PACO RABANNE

ALTFEL DE CIZMULITE

10

Diversitatea reprezinta una din caracteristicile acestor tendinte incaltaminte 2020, asa ca, daca iti doresti sa fii unica, optiunile sunt din cele mai diverse. Au fost vazute nuante luminoase, modele fanteziste, remarcandu-se cizme metalice roz, panglici din dantela, tocuri arhitecturale cu trimeri vintage, influente victoriene, sireturi dar si optiuni alb-negru.



THOM BROWNE



SELF-PORTRAIT

TORY BURCH



HALPERN



11

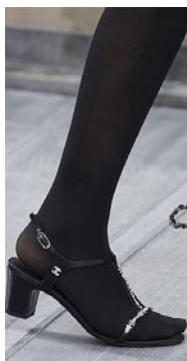
FUNDITE

Ce poate fi mai feminin în vestimentația feminină decât funditele așezate exact unde trebuie? Și iată că fundita își castiga un loc printre cele mai importante tendințe în încălțăminte 2020 - sezonul primăvară vară, fiind văzute variante monocrome în combinații cu tocuri înalte, tocuri groase cu modele florale și o fundita mare în partea superioară, sau puțin mai complexe - dar foarte magulitoare pentru picior.

CURELE ÎN
FORMA DE T

Curelele la încălțăminte în forma de T oferă o eleganță deosebită, care merită menționată ca una din cele mai interesante tendințe în încălțăminte 2020. Au fost folosite logo-urile caselor de modă, au fost văzute sandalute flip flop cu tocuri circulare, s-au remarcat ornamentele deosebite.

CHANEL



JIL SANDER

TOCURILE KITTEN

13



ROCHAS

Dacă îți dorești un LOOK nostalgic și anii '70 nu sunt îndeajuns pentru tine, ai opțiunea să porți tocurile kitten, care oferă un farmec cel mai importantă tendință în încălțăminte 2020. Au fost văzute contraste interesante între aceste tocuri și vestimentația modernă în culori de neon, au fost folosite bijuterii și perle pentru o notă de romantism, au fost văzute decupaje minuscule sub gleznă.

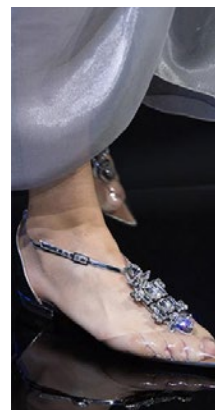


SIES MARIAN

14

TRANSPARENTA

Nu avem nimic de ascuns, iar încălțăminte transparentă este una din opțiunile preferate în tendințele sezonului 2020. Indiferent că optezi pentru variante minimaliste ale încălțămintei sau care acopera mai mult din picior, ai de ales încălțăminte cu tocuri transparente, ai opțiuni colorate, piele metalică de argint și pietre prețioase, sau variante transparente cu soșete.



EMPORIO ARMANI



SALVATORE FERRAGAMO

PROENZA SCHOULER

15

LANTURI LA GLEZNE

Pentru a combina accesoriile și încălțăminte, anumiți designeri le-au combinat pe cele două, făcând din aceasta, una din cele mai dragute tendințe în încălțăminte 2020. Au fost văzute lanturi de aur fine sau dimpotrivă - destul de mari în contrast în anumite cazuri cu tocurile subțiri; au atras atenția lanturile care aveau accesorii dându-ne impresia de legat sireturi cu fundite.



PRABAL GURUNG



16

PANTOFI SPORT COLORATI

Nu pot lipsi din prim planul celor mai importante tendinte incaltaminte 2020 - pantofii sport, iar acest sezon ne aduce variante foarte colorate - chiar stridente. S-au remarcat pantofi in nuante de alb si gri avand snururi elastice foarte colorate, pantofi sport foarte comizi in culori ca violet, galben, espresso, pantofi sport care iti ofera senzatia unor talpi grele.



PYER MOSS ROKH

ESPADRILE DE VARA

Una din cele mai „varatice” tendinte incaltaminte 2020 sunt espadrilele. De origine spaniola in varianta originala, ele aveau talpa realizata din franghie. Au fost vazute astfel de variante care iti lasau impresia piciorului gol, espadrile inspirate din natura - fiind vazute espadrile colorate din paie, sau innodate cu franghii. S-au remarcat de asemenea, talpile stratificate si folosirea bijuteriilor in partea superioara.



J.W. ANDERSON



VALENTINO

17

18



J.W. ANDERSON MARCO DE VICENZO

INCALTAMINTE IMPLETITA

Crosetul este o tendinta importanta a sezonului vestimentar 2020 si iata ca il regasim - fara nicio surpriza si in cele mai importante tendinte incaltaminte 2020. Au fost vazute variante tricotate foarte creative si confortabile, de multe ori amestecandu-se intre ele, fiind dificil de zis unde s-a terminat incaltamintea si unde au inceput dresurile sau sosetele. S-au remarcat se asemenea - variante futuriste, in mod special datorita materialului stralucitor.

19

PANTOFI SPORT CU SOSETE

Aceasta combinatie devine din ce in ce mai puternica si din punct de vedere logic, ar trebui sa fie alegerea ideala a celor indreptati mult spre sport. Au fost vazute variante de sosete lungi foarte colorate, variante minimaliste cu talpa subtire, sau variante care doar ne duc cu gandul la platforme.



ZIMMERMANN LONGCHAMP

20

NODURI SI CORDOANE

Una din cele mai feminine tendinte incaltaminte 2020 care ne ofera un aspect boho-chic, sunt alcatuite din sandale avand sireturi si noduri. Au fost vazute sandalute avand curele din piele innodate deasupra degetelor, au fost vazute combinatii intre curele si bijuterii, sau curele care se legau direct pe pantaloni.



ISABEL MARANT SALVATORE FERRAGAMO

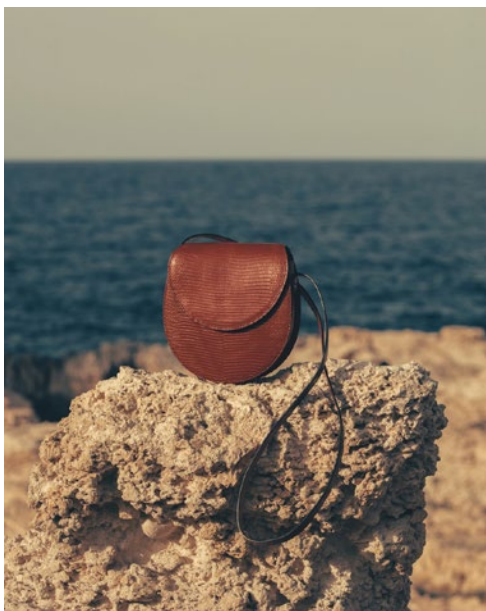


NOUL

VAL DE

DESIGNERI

DIN MODA



HUNTING SEASON

Danielle Corona

HUNTING SEASON
a fost finalist
CFDA/ Vogue
Fashion Fund in
2018.



Tesaturi din paie facute manual in Columbia, o tehnica straveche transmisa de la mama la fiica. Rame de cutii din lemn realizate de un maestru tamplar. Cel mai rafinat hardware italian realizat manual in Florenta. Fiecare element Hunting Season este dezvoltat cu atentie de maestrii artizani, cu specialitati distincte, formate de-a lungul generatiilor; colectiile sunt reunite cu mandrie in Columbia.



Hunting Season a fost creat in 2006 de Danielle Corona. Cu un design clar estetic si un simt al stilului fara compromis, Danielle furnizeaza cele mai bune materiale si lucreaza direct cu maestrii artizani columbieni, pentru a crea cu mare atentie fiecare colectie Hunting Season. In 2011, Lena Baranovsky s-a alaturat echipei pentru a extinde vizibilitatea brandului la nivel global si a face urmatorul pas.



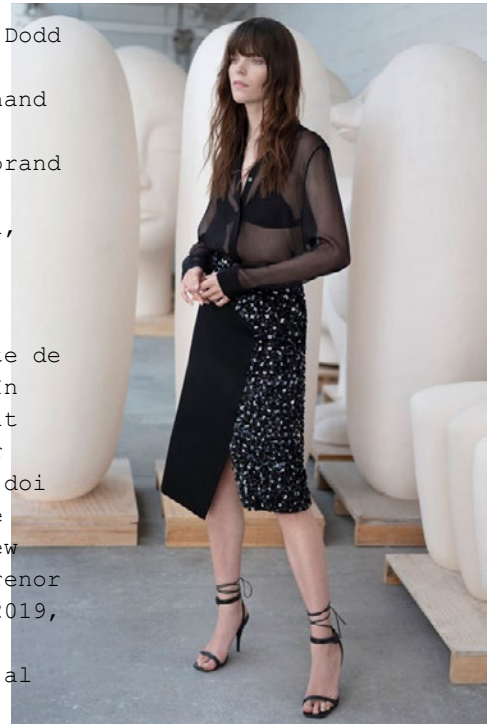
www.hunting-season.com



JEFFREY DODD

Jeffrey Dodd s-a nascut si copilarit in Dubuque - Iowa, iar cariera sa in merchandising la Ralph Lauren l-a facut sa se mute in New York, unde a fost licentiat in design vestimentar la Pratt Institute. Dupa absolvire, Dodd a fost recrutat in echipa de design Rachel Zoe.

In 2014 Jeffrey Dodd a lansat prima colectie, ramanand fidel propriei estetici, explorand juxtapuneri de culori, texturi, inspiratiilor aparent incompatibile, multe influentate de copilaria sa. In 2018 el a primit Rising Star for Womenswear, cu doi ani mai devreme fiind ales de New York ca Antreprenor in Design. In 2019, Jeffrey Dodd a devenit membru al CFDA.



Inspirat de arta, arhitectura si lumea din jur, Dodd isi incepe fiecare colectie cu intelegerea implicita ca creativitatea este peste tot. A imbracat nume ca Jessica Chastain, Oprah Winfrey, Priyanka Chopra, Saoirse Ronan, Allison Janney, Patricia Clarkson, Dominique Jackson.



www.jeffreydodd.com



AREA

Fondat în 2014 de Beckett Fogg și Piotrek Panszczyk, AREA este un studio de design pentru îmbrăcăminte și accesorii pentru femei, specializat în artizanat de calitate, dezvoltare textilă și înfrumusețare inovativă. Încă de la apariția sa ca brand, AREA a asimilat un cult al modernului și atemporalității în frumusețe și glamour. Beckett este din Lexington, Kentucky, iar Piotrek s-a născut în Polonia și crescut în Olanda; după experiența de la Calvin Klein Collection, respectiv Chloe, cei doi s-au întâlnit la Parsons în timpul masterului în Fashion Design and Society.



Explorarea percepțiilor asupra feminității și frumuseții, reprezintă o referință continuă pentru AREA; modurile în care aceste idei evoluează și se schimbă de-a lungul timpului și a culturii, reprezintă o forță motrice inspiratională pentru brand. Stilul AREA este spiritual, în mod inerent glam, ludic decadent și are o energie pop.

<https://area.nyc>



BATSHEVA

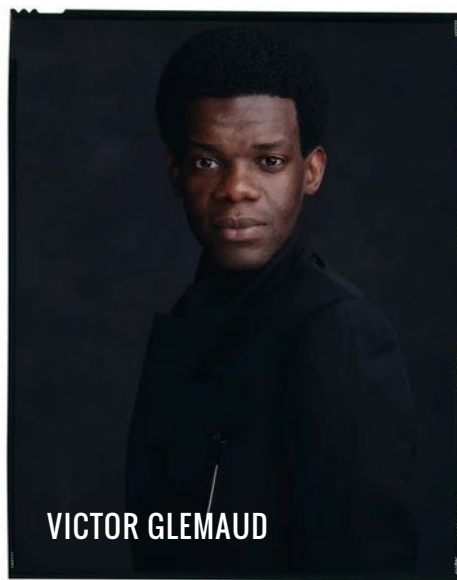


Batsheva este un brand ready-to-wear pentru femei și fete și a fost fondat în 2016 de Batsheva Hay. Batsheva se joacă cu stilul american al rochiei feminine, de la stilul victorian la pionier, de la femeia de casa la hippie, luând elemente simbolice ale constrangerii și represiei (guler înalte, maneci și fuste voluminoase) și dându-le o inflexiune modernă. Prin preluarea LOOK-urilor istorice, brandul explorează modul de extragere al aspectelor frumoase și puternice ale acestor stiluri, în timp ce respinge notiunile învechite care fac trimiteri către femeie.



<https://batsheva.com>

Victor Glemaud este omonim cu tricotatele statement, concepute pentru toti oamenii, toata rasele si personalitati diferite. Din momentul lansarii (2006), brandul a avut aparitii in presa de specialitate din intreaga lume si a imbracat personalitati ca Iman, Selena Gomez, Dakota Johnson, Hailey Baldwin, Ashley Graham, Christian Combs, Amber Valetta, etc.



In 2017 Victor Glemaud a fost finalist CFDA/Vogue Fashion Fund.

Glemaud s-a nascut in Haiti si s-a mutat in SUA la varsta de 3 ani; in timp ce studia la FIT, si-a inceput cariera in moda ca asistent designer la Patrick Robinson. Glemaud s-a alaturat KCD in 2000 ca publicist pentru Versace si Marc Jacobs, iar ulterior a fost numit Womenswear Design Advisor la Paco Rabanne si apoi a fost la Tommy Hilfiger in functia de Style Director.

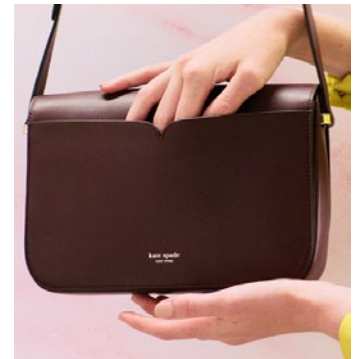
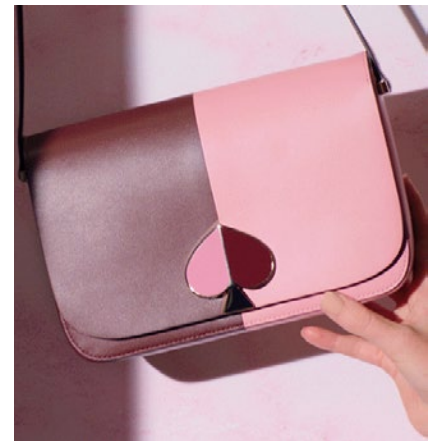


Colectiile sunt disponibile pe glemaud.com si in Saks, Bergdorf Goodman, Shopbop, Neiman Marcus, Nordstrom.

www.glemaud.com



NICOLA GLASS



Nicola Glass s-a alaturat brandului Kate Spade in calitate de Director de Creatie in ianuarie 2018 si s-a implicat in toate aspectele creative, incluzand ready-to-wear si accesorii, imagine si magazine.

Facandu-si debutul in 2019, Nicola introduce un aer de senzualitate si rafinament, o apropiere ecletica de culoare, care onoreaza originile brandului si dezvolta codurile casei de moda in moduri conceptuale si sofisticate.

Nicola este un veteran al industriei fashion de lux in design-ul accesoriiilor la Michaels Kors si Gucci si detine un Master in moda de la Royal College Of Art in London si licentiat in artele design-ului de bijuterii de la Edinburgh College of Art.



www.katespade.com

comoditatea CHIC

*Piese vestimentare si accesorii
care te fac sa te simti bine,
indiferent de forma corpului!*



1. SACOU CU CENTURA

Pe langa plusurile de stil pe care le ti le ofera aceasta combinatie, ai si beneficii in privinta taliei. Nimic nu poate sa iti ofere un LOOK mai elegant decat aceasta combinatie, iar daca vrei sa oferi impresia ca imbraci ceva de lux, catifeaua e de partea ta!

2. BLAZER PE CORP

Un blazer care sta bine pe tine peste rochie este unul din ultimele tendinte chic! Ideal ar fi ca lungimea sa fie peste solduri, dar sunt „acceptate” si lungimi mai mici.

3. PANTALONI DREPTI

Nu de multe ori gasesti pantalonii care iti plac si care te avantajeaza, doar ca, o pereche avand croaiala dreapta, clasica, este perfecta indiferent de inaltimea pe care o ai. Nu trebuie sa iti lipseasca o astfel de piesa cheie din garderoba!

4. FUSTA MIDI

Daca vrei sa fii in tendinte si sa porti paiete, fusta midi cu talie inalta, este perfecta pentru orice inaltime. Nu uita sa iti completezi LOOK-ul cu o pereche de tocuri daca trebuie sa fii eleganta seara, sau mergi pe o combinatie de jumper si pantofi sport pentru un aspect casual.

5. TOCURI LATE

Latimea extra face diferenta, mai ales cand vorbim de o pereche de pantofi!

Vrei sa te simti comoda? ai mult de alergat in timpul zilei? Sau poate vrei sa dansezi in seara asta? In



oricare dintre cazuri trebuie sa ai o astfel de pereche de incaltaminte, mai ales ca, in anumite momente ale zilei ni se si mai umfla picioarele!

6. TOP CU GULER INALT

Pentru acest sezon este indicat un astfel de top! Anumite detalii (volanase, pene) sunt ideale pentru piepturi mari, iar daca ai un party, cauta-ti un top cu maneci transparente sau dintr-un material subtire.

7. BLANA

Contestata de unii, blana este perfecta pentru sezonul rece, oferind un LOOK stilat oricarei tinute. Oferati o silueta de invidiat cu ajutorul unei haine scurte de blana si a unor perechi de blugi skinny!

8. MANECI CU VOLANASE

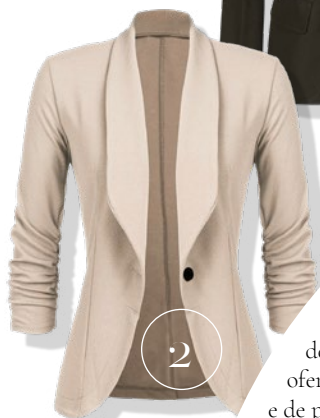
Daca iti doresti ceva lejer de imbracat, astfel de maneci sunt ideale daca iti doresti sa distragi atentia din zona fetei. Daca ai si decolteul in V, inseamna ca ai gasit topul perfect!

9. ROCHIA INFASURATA

O astfel de rochie este perfecta pentru oricine, tocmai de aceea o gasim cam peste tot. Iar daca ne dorim sa atingem si mai mult tendintele, ne putem orienta catre o varianta cu pliuri! Adauga si o centura, pentru a contura si mai mult LOOK-ul!

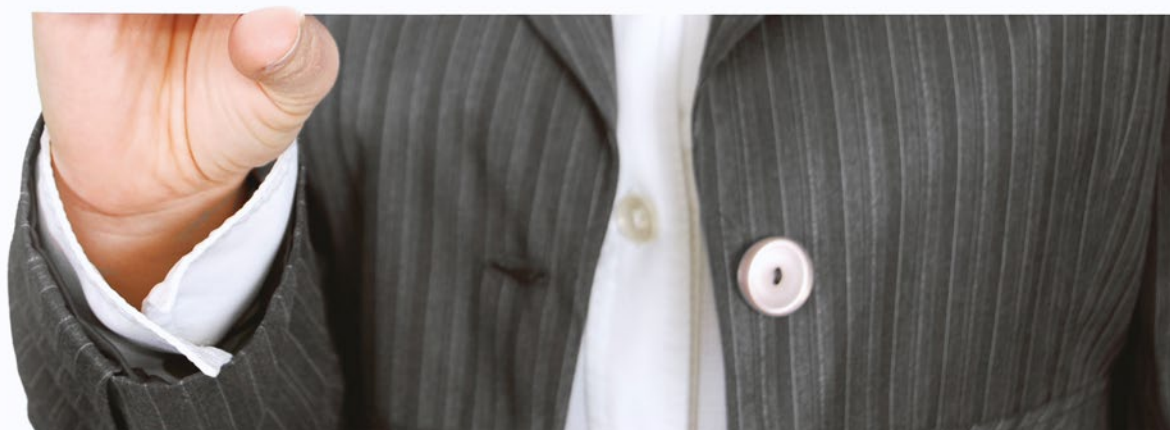
10. CERCEI STATEMENT

In functie de cerceii pe care ii porti, cei din jur pot fi cu ochii pe ei, distragandu-le atentia de la zone pe care nu le vrei in prim plan.





CUM SA TE IMBRACI LA LOCUL DE MUNCA



TOTUL DESPRE MODA CU DANIELA SALA

Haideti sa facem o mica introducere in vestimentatia destinata locului de munca!

Acest subiect nu este unul deloc usor, deoarece vestimentatia ne da mari batai de cap in fiecare dimineata inainte de a merge la munca.

Aceasta vestimentatie trebuie sa fie in concordanta cu jobul pe care il prestati, astfel incat statutul pe care il aveti sa fie inteles, fara a fi necesar sa prezentati o carte de vizita. Vestimentatia va avea si rolul de a creste si increderea si stima de sine, astfel incat va recomand ca in fiecare zi sa incercati sa fiti cea mai buna versiune a voastra, atat prin vestimentatie, cat si prin intregul LOOK.

Atunci cand decideti ce imbracati, trebuie sa va ganditi daca vestimentatia aleasa va prezenta mesajul corect despre cine sunteti si cu ce va ocupati.

Piese vestimentare MUST HAVE femei: Camasi clasice din materiale nesifonabile, pantaloni cu croiala clasica, dreapta, fuste, stiletto, sacou, maiou, rochii care sa aiba o lungime minima pana deasupra genunchiului, iar lista poate continua, bineinteles tinand cont de domeniul de afaceri. Acestea fiind acele piese esentiale cu care nu veti da niciodata gres si care va vor scoate din anonim intr-o maniera eleganta. Intreg LOOK-ul cu care decideti sa va prezentati la locul de munca influenteaza parerea celor din jur despre dumneavoastra!

Piese vestimentare MUST HAVE barbati: maieu, camasa, sacou, papion, cravat, curea, pantaloni de stofa, costume barbatesti, pantofi conservatori din piele, iar lista poate continua in functie de domeniul de afaceri in care activati.



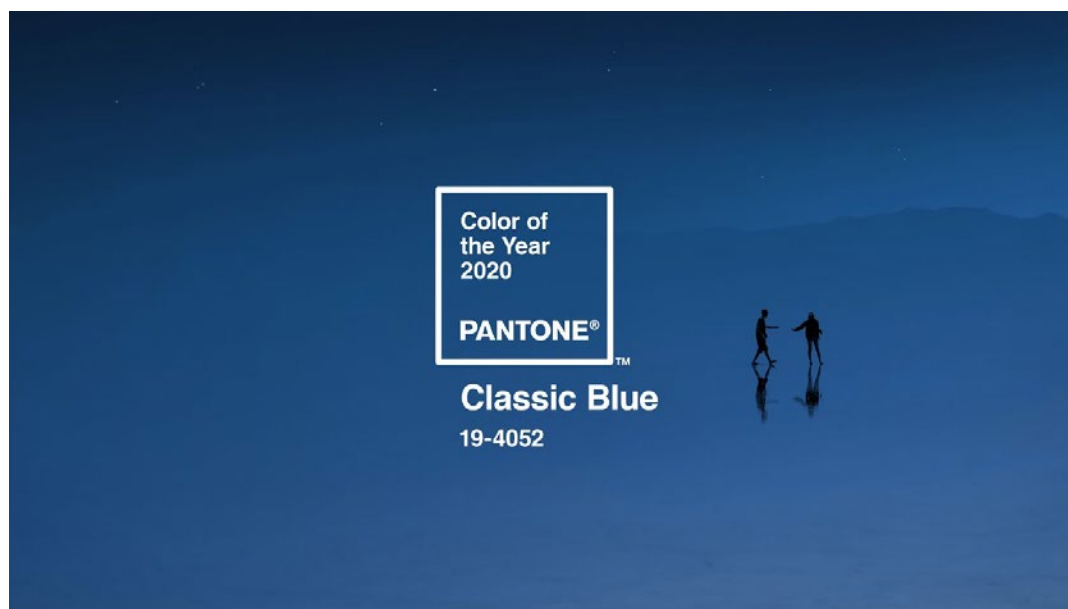
Indiferent dacă sunteți de sex masculin sau feminin, alegeți să vă personalizați ținuta în funcție de stilul propriu, dar să puneți mereu o pată de culoare în ținută. După cum povesteam și în rubricile anterioare, culoarea este foarte importantă și de asemenea, este un mijloc de comunicare nonverbală la fel ca și vestimentația.

Codul vestimentar de îmbrăcăminte corespunzător poate varia foarte mult în funcție de munca pe care o prestați.

Bineînțeles că pe lângă munca de birou mai există și munca de teren sau munca ce necesită o uniformă, astfel încât acolo nu va trebui să vă gândiți prea mult la vestimentație, deoarece firma va vă oferi uniforma necesară și care este în vigoare pentru tipul de munca pe care îl prestați.

Câteva sfaturi utile generale

- Alegeți să purtați mereu haine curate și măsuri potrivite siluetei pe care o aveți!
- Respectați mesajul pe care trebuie să îl transmiteți datorită meseriei pe care o aveți!
- Puneți mereu o pată de culoare pentru a ieși din anonimat!
- Nu lăsați ca haina să vă poarte, purtați-o voi pe ea! Cu un maxim de atitudine!
- Aveți grijă mereu ca parul, unghiile și machiajul să arate impecabil!
- Țineți cont de conformatia corpului, atunci când alegeți o anumită piesă vestimentară!
- Conturați-vă stilul vestimentar pentru job, astfel încât să nu mai aveți nevoie de o carte de vizită!
- Zămbiți și fiți increzătoare în forțele proprii!



ALBASTRUL CLASIC, CULOAREA ANULUI 2020

text: Alin Temeliescu / foto: gorunway.com



La începutul lunii decembrie 2019, institutul Pantone - autoritatea internațională în materie de coloristică - a ales culoarea oficială a anului. Albastrul clasic a fost decretat castigator, o nuanță care amintește de cerul la amurg. Specialistii spun că această culoare oferă siguranță, încredere și conexiunea pe care oamenii o caută într-un mediu global incert. Este pentru al 21-lea an consecutiv când experții companiei americane aleg culoarea anului, evenimentul fiind urmărit anual în toată lumea.



Traim timpurile în care este nevoie de încredere și credință. Acest tip de constanță și certitudine este exprimat de Pantone 19-4052 Classic Blue, o nuanță de albastru solidă pe care te poți baza întotdeauna. Albastrul clasic ne încurajează să privim dincolo de evident, să ne dezvoltăm gândirea

spune **Leatrice Eiseman**, director executiv PANTONE COLOR INSTITUTE.

Ea a mai menționat că această nuanță amintește de cerul infinit, pe timp de seară, astfel provocându-i pe toți să gândească „peste orizonturi” și să se debaraseze de limite.

Inspirați de nuanța castigătoare, mulți designeri s-au adaptat, având deja culoarea în noile colecții, magazinele fiind pline de haine colorate îndrăzneț.

KRIS VAN ASSCHE, directorul de creație al companiei BERLUTI a lansat o nouă colecție pentru sezonul primăvara-vară 2020, la Paris.



Fiind una dintre cele mai cunoscute, casa de moda KENZO, pentru ultima sa prezentare pentru primavara acestui an, a depasit asteptarile tuturor.



E o culoare optimista, odihnitoare, ce aduce un sentiment de pace si liniste spiritului, oferind refugiu. Aceasta nuanta avantajeaza atat femeile, cat si barbatii, ajutand la scoaterea in evidenta a trasaturilor. Este o culoare ce atrage si capteaza atentia si cu siguranta fiecaruia dintre noi un pic de albastru nu i-ar strica.

Albastrul clasic, desi este o nuanta curajoasa si foarte puternica, nu este deloc dificil de purtat. Cand vine vorba despre alegerile vestimentare, exista multe optiuni, iar daca vrei sa te inspiri, te invit in continuare sa vezi propunerile mele.



1 Costumul este esential in garderoba unui barbat, drept urmare iti poti asuma un LOOK albastru din cap pana in picioare; va arata impresionant, mai ales seara! La acest costum iti recomand o camasa alba si o cravata in contrast, pentru a-l mentine clasic.



2 Blazerul albastru este alegerea excelenta fara a fi prea indraznet. O combinatie fina este camasa sau tricoul alb si blazerul nestructurat, purtate cu pantaloni de o culoare in contrast. Poarta blazerele structurate doar la evenimentele formale si cele nestructurate la ocazii mai putin formale.

3 Celor care prefera o varianta mai cuminte, dar totusi vor sa incerce o culoare puternica, un pulover cu guler rulat este alegerea vestimentara potrivita pentru un LOOK updatat in ton cu tendintele cromatice ale anului.





4 Solutia perfecta pentru o tinuta usor atipica este asortarea albastrului cu printuri. In caz contrar, poti alege camasile albastre cu model sau imprimeu. Ele vor crea o tinuta classy, boema, iar in functie de croi, poti purta aceste piese atat la o iesire casual, de zi, cat si intr-un outfit elegant, de seara.



5 Te indrepti spre birou sau la o intalnire intr-un pub? Poti face combinatii stylish cu ajutorul accesoriilor, cum ar fi un fular albastru, pe care sa il asortezi cu piese relativ simple. Aminteste-ti ca un fular poate face mai mult decat doar sa iti tina de cald. Este un accesoriu care va adauga stil tinutei tale.



6 Daca nu esti adeptul culorilor puternice, dar ti-ar placea din cand in cand sa te joci cu ele si sa creezi diverse tinute fara a fi prea indraznet, poti incorpora o piesa in aceasta nuanta in outfiturile de zi.

RECOMANDARE

Poarta nuante de albastru cat de des poti, deoarece albastrul este o culoare regala si eleganta, ce denota simplitate si rafinament, dar si pace si armonie in acelasi timp. Albastrul este considerata culoarea preferata a barbatilor intrucat tonurile acestora sunt considerate extreme de masculine si conectate cu intelesuri precum succesul, autoritatea si afacerile. Albastrul clasic, simbolizeaza lupta, puterea si originalitatea, iar in 2020 oamenii trebuie sa aiba intocmai aceasta atitudine.

La fiecare sfarsit de an, Pantone dicteaza trendul, 2019 a fost definit ca Living Coral, o nuanta de roz somon usor aurie ce simboliza copilaria, naturalitatea si romantismul, iar 2018 s-a remarcat prin Ultraviolet, o nuanta puternica si impunatoare ce simboliza lupta, putere si originalitate.

2019 Living Coral	2018 Ultra Violet	2017 Greenery	2016 Rose Quartz & Serenity	2015 Marsala
2014 Radiant Orchid	2013 Emerald	2012 Tangerine Tango	2011 Honeysuckle	2010 Turquoise
2009 Mimosa	2008 Blue Iris	2007 Chili Pepper	2006 Sand Dollar	2005 Blue Turquoise
2004 Tigerlily	2003 Aqua Sky	2002 True Red	2001 Fuchsia Rose	2000 Cerulean

Daca in 1999, culoarea anului a fost albastrul cerulean (azuriu), alegerea pentru 2020 este perfecta pentru a incheia un ciclu si a deschide un altul.

#outfitofthemoth

hand
bracelet

MODEL & TEXT: ALIN TEMELIESCU

FOTO: FAMOST





If clothing is cake, accessorizing is icing

În timp ce unii bărbați evita să poarte anumite accesorii,

alții acordă o atenție deosebită detaliilor vestimentare, iar accesoriile se înscriu în această categorie.

Există întotdeauna o modalitate *STYLISH* de a purta accesorii.

Ele poartă amprenta eleganței, rafinamentului, originalității și, de ce nu, chiar și a excentricității uneori.

Un accesoriu are menirea de a scoate *outfit-ul* în evidență.

de a complimenta anumite piese vestimentare sau de a completa și întregi *LOOK-ul*.

Acesta transmite despre personalitatea ta la fel cum o face un ceas, o curea sau o batistă de buzunar.

Un item care este în trend atât la bărbați, cât și la femei și care se poartă cu aceeași greutate, este brățara.

Aceasta se alege în funcție de stilul personal, de tipul de ținută.

precum și evenimentul la care trebuie să mergi.

Nu uita că accesoriile bine alese îți vor sublinia stilul, eleganța și personalitatea!

Tschuss!

O U T F I T

Jacket : RESERVED | *Bracelet* : ASOS



URMARESTE-NE PE SOCIAL MEDIA!



facebook.com/famost.ro

twitter.com/famost_ro

instagram.com/famostmag

FAMOST

FII CONECTAT CU FAMOST,
ORIUNDE TE-AI AFLA!

Urmareste-ne si pe retelele sociale, pentru a fi la zi cu cele
mai importante evenimente, tendinte, noutati din moda,
frumusete, stil de viata, sanatate, cultura.



www.famost.ro

WWW.FAMOST.RO

WWW.FAMOST.RO

WWW.FAMOST.RO

WWW.FAMOST.RO

WWW.FAMOST.RO

WWW.FAMOST.RO

WWW.FAMOST.RO

WWW.FAMOST.RO



FASHION MAKE-UP

Text & make-up : Mihaela Alexandru / Model : Roxana Z. / Foto : Famost

Fashion make-up se refera la machiajul executat pentru scena, podium, machiajul spectacolelor, prezentarilor sau al editorialelor de moda din reviste sau din mediul on-line. Machiajul fashion presupune respectarea temelor colectiilor si show-urilor, dar si multa creativitate din partea make-up artistului.

Machiajele fashion nu sunt neaparat stridente, ele pot trece uneori neobservate: exista umbre si lumini, culoare, linii si pistrii, chiar riduri usoare, cu scopul de a da senzatia de natural: un make up editorial natural.

In sedintele de make-up editorial, un make-up artist bun va realiza un machiaj concentrat pe un singur element al fetei, care are un scop de la bun inceput si care pune in evidenta trasaturile naturale frumoase ale modelului. Vor lipsi liniile grafice traditionale din machiajul beauty, acestea sunt inlocuite cu linii neconventionale ca forma si pozitie.

Un **MUST** o reprezinta **accesoriile**, iar piesa de rezistenta este creativitatea cu care sunt ele utilizate.

De asemenea, culorile diferite de cele utilizate in machiajele conventionale, se folosesc culori aprinse, indraznete, chiar neon.

Texturile preferate sunt cremoase, chiar lichide, amestecuri de pigmenti pentru a da diferite irizatii si reflexe.

Va urez mult spor si imaginatie!









WWW.FAMOST.RO

ULTIMELE TENDINTE DIN MODA, FRUMUSETE, STIL DE VIATA

TENDINTE ARANJAT PAR 2020

Prezentările de moda ale marilor scene ne-au adus în prim plan cele mai interesante tendințe hairstyle 2020, așa ca indiferent de dorința ta, cu siguranță vei găsi ceva pe gustul tău. Cu toată diversitatea văzută, s-au desprins în mod deosebit două categorii principale. Prima este un aranjat al părului elegant și curat și ne gândim la cocuri, împletituri, păr dat pe spate în diverse moduri.

A doua categorie este exact opusul, cu modalități de aranjare a părului dezordonate, chiar salbatice, care se bazează pe textura și volum natural. Pe lângă acestea, s-au mai remarcat câteva modalități sculpturale de aranjare a părului avangardist - unice, ondulari usoare, păr despartit pe mijloc.

Pe de altă parte, tendințele de culoare pentru păr 2020 sunt și ele foarte importante pentru cele ce iubesc moda, așa ca, haideți să aruncăm împreună o privire asupra lor!

SEZONUL PRIMĂVARA VARA



GIVENCHY

Aproape de negru

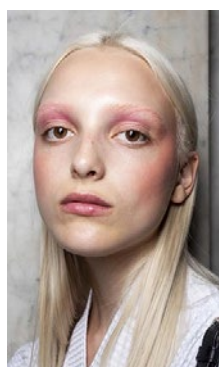
Parul intunecat dar nu negru se afla printre cele mai importante tendinte culori par 2020, de la bucle negre uimitoare, la LOOK-uri cu par lung aproape negru, remarcandu-se in mod deosebit *Givenchy*, *Alexander McQueen*, *Adut Akech*, *Dahely Nunez*.



ALBERTA FERRETTI



ANNAKIKI



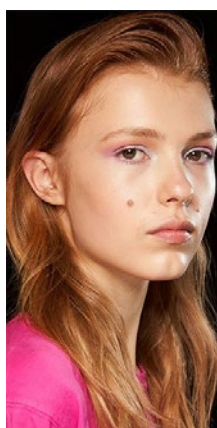
SIES MARJAN

Blond de plaja

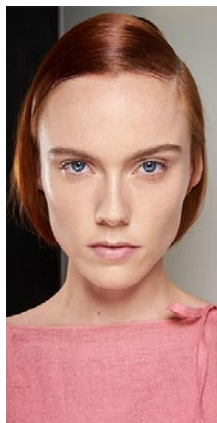
Aceasta este una din tendintele statement ale sezonului primavara vara 2020, naturala si simpla de realizat, tu trebuind doar sa-ti decolorezi parul. *Chanel*, *Dries Van Noten*, *Iman Kaumann*, sunt doar cateva nume care au promovat aceasta culoare, remarcandu-se aranjamentul pixie, parul lung, bretonul.

Par rosu

Daca iti doresti ceva picant sau vrei sa ai un astfel de LOOK, culoarea rosie este cea mai potrivita, aflata in prim planul acestor tendinte culori 2020. Au fost chiar designeri care au folosit aceasta culoare la toate modelele de pe scena (*Ashish*), *Prada* sau *Givenchy* fiind alte case de moda care au promovat rosul.



BALMAIN



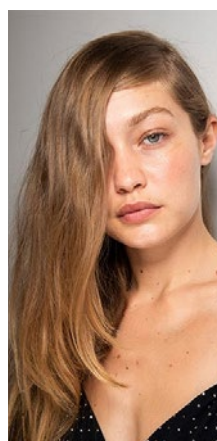
PRADA



ALBERTA FERRETTI

Blond de miere

Aceasta nuanta confortabila de blond nu este cea mai luminoasa, dar se bucura de mai multa bogatie si caldura datorita reflexiilor rosietice. *Etro*, *Michael Kors*, *Alberta Ferretti* sunt cateva nume care au prezentat aceasta culoare in diverse moduri de aranjare a parului.



MICHAEL KORS



CHANEL



BIBHU MOHAPATRA

Maro cenusiu

Una dintre cele mai importante tendinte culoare par 2020 este maroul cenusiu, o culoare care s-a regasit pe aproape orice scena de prezentare, *Chanel*, *Miu Miu*, *Prada*, *Balmain*, *Proenza Schouler* fiind in centrul atentiei cu aceasta culoare.

Neonul

Neonul este doar pentru cei mai curajosi, care isi doresc sa poarte una din cele mai salbatice tendinte culoare par 2020. S-a remarcat in mod special rosul neon, iar numele mari care s-au aliniat acestei tendinte, au fost printre altele, *House of Holland*, *Roland Mouret*, *Mugler*, *Ermanno Scervino*.



HOUSE OF HOLLAND



JEREMY SCOTT

1

IMPARTIT PE MIJLOC

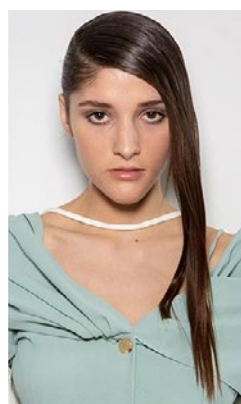


Una din cele mai boeme tendinte hairstyle 2020 o reprezinta parul avand carare pe mijloc. Aceasta delicata tendinta care ne poarta in timp in perioada anilor '70, a fost intalnita in multe prezentari, atragandu-ne atentia parul foarte foarte putin ondulat si drept de la jumatate in sus, sau parul drept si simplu.

3



Ports 1961



Marta Jakubowski

PAR INTINS INTR-O PARTE

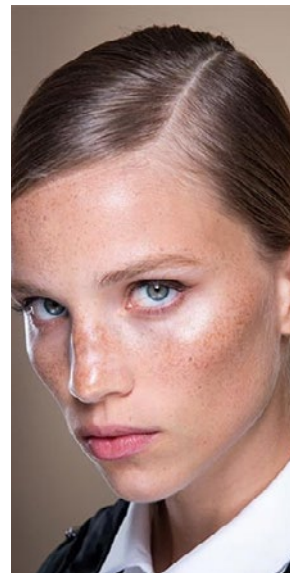
Parul drept intins intr-o parte nu va iesi niciodata din preferintele noastre, drept dovada este faptul ca le gasim in prim planul celor mai importante tendinte hairstyle 2020. A fost vazut par in valuri cu aspect natural si apoi intins lateral, parul a fost intins intr-o parte destul de mult, incat acoperea jumatate din chip.

2

INTR-O PARTE



Prada



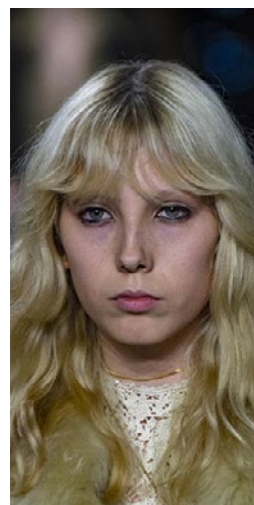
Longchamp

Imaginea femeii de astazi - sofisticata si responsabila este perfect conturata de parul despartit in lateral, o tendinta hairstyle 2020, cat se poate de simpla. A fost vazut par dezordonat si ondulat intr-o parte pentru volum, par despartit lejer care se leaga in final intr-o coada de cal; nu a lipsit LOOK-ul umed.

SUFLARE SIMPLA

4

Un par ondulat si aranjat simplu merge oricand, oriunde si nu are varsta! Designerii stiu acest lucru si au promovat pe scena acest mod de aranjare ca unul dintre cele mai importante tendinte hairstyle 2020. S-a vazut par uscat usor care formau bucle lejere, parul per total era voluminos si elegant in partea centrala, par foarte putin ondulat.



Celine



Alberta Ferretti

5



Giorgio Armani

6



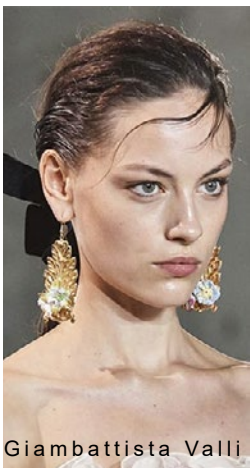
Andrew Gn



Simone Rocha

IMPLETITURI STRANSE

Eleganta aparte este data mereu de modurile de aranjare a parului care il tin pe acesta strans de cap, iar impletiturile stranse nu fac exceptie. Au fost vazute modele cu parul tras deasupra varfurilor urechilor intr-o impletitura mica, au fost vazute multe impletituri stranse, parul a fost tras si aranjat in coada de cal inainte de a fi impletit.



Giambattista Valli

SUVITE PESTE FRUNTE

Dorinta de a fi cat mai lejere in viata de zi cu zi isi face simtita prezenta intr-una din cele mai rebele tendinte hairstyle 2020 prin lasarea suvitelor sa cada deasupra fruntii, exact ca atunci cand bate vantul. Au fost modele care au defilat pe scena de parca abia scapasera de o furtuna, au fost vazute suvite rebele pe frunte - dar in spate parul era aranjat, s-a vazut si par umed.



Alice + Olivia

IMPLETITURI RUSTICE

Una din tendintele hairstyle 2020 romantice si boeme sunt impletiturile rustice, fiind vazute modele cu parul ondulat si cateva impletituri pentru textura, s-au remarcat in mod deosebit impletiturile cu lavanda. Au fost vazute si impletituri uniforme dar cu un aspect unic, dar si ceva influente olandeze.

7



Dior



Alexander McQueen

IMPLETITURI DEZORDONATE



Ashish

8

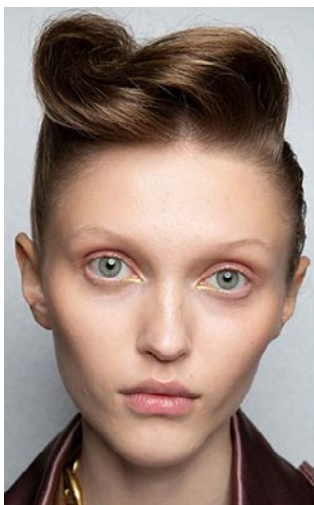
Una din tendintele interesante de aranjat par 2020 sunt impletiturile dezordonate, care ne duc cu gandul la personaje razboinice. Au fost vazute influente florale cu impletituri aleatorii, astfel ca modele aratau ca niste fiinte salbatice, au fost vazute impletituri care cadeau pe chip; s-au remarcat impletiturile minuscule cu suvite care incadrau fata.



Tory Burch

VOLUM ARHITECTURAL

9

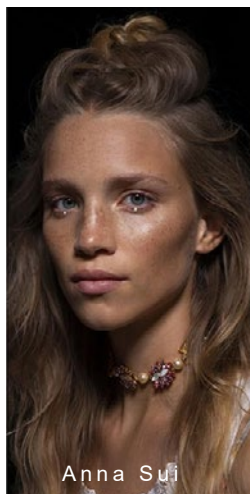


Annakiki

Una din cele mai interesante tendinte hairstyle 2020 o reprezinta parul aranjat in mod arhitectural, forme bine definite, care iti ofera un LOOK luxos si atent aranjat. Au fost vazute influente retro din anii '60 avand contururi bine definite, anii '80 ne-au adus volum din partea de jos, s-a remarcat aranjarea parului in cercuri mari si voluminoase.

10

PAR PRINS USOR SUS

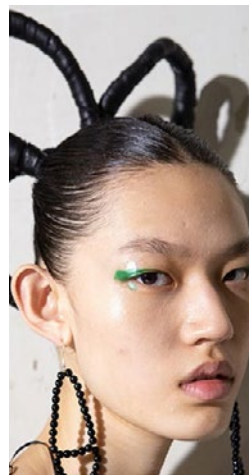


Anna Sui



Miu Miu

Tendinta usoara si lejera, care cu ajutorul texturii si a volumului din partea de sus, iti da impresia unui par foarte foarte aranjat. Au fost vazute modele care defilau avand parul aproape in totalitate natural, au fost vazute bucle foarte naturale care dadeau volum si parul usor prins sus, sau par natural si prins in coc sau coada de cal in partea superioara.



Christian Wijnants

11

SCULPTURAL AVANGARDIST

Fantezia trebuia sa aiba loc pe podiumul celor mai importante tendinte hairstyle primavara vara 2020, chiar daca ele nu vor ajunge in moda stradala. A fost vazut un mod elegant de aranjare a parului in forme de arcuri, au fost folosite peruci, s-a folosit vopsea alba care acoperea partial sau total parul.



Moschino

STRANS PE SPATE

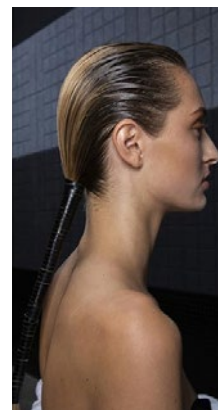
12

Christopher Kane

Proenza Schouler



Parul ordonat, foarte strans pe spate, s-a bucurat de o prezenta larga pe podiumurile de prezentare, dominand LOOK-urile cu aspect umed. Au fost folosite accesorii de par sub forma curelelor subtiri din piele, s-a promovat un aspect feroce al femeii, dar in acelasi timp s-a pastrat eleganta, parul a fost despartit intr-o maniera bine definita, iar gelul a fost folosit din plin.



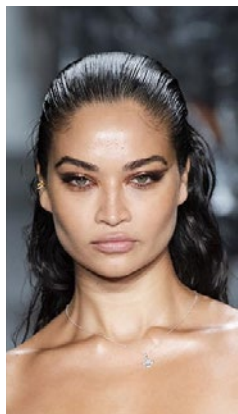
13

PARUL UMED

Un mod de aranjare care ramane in atentie tendintelor primavara vara 2020 este parul umed, fie ca folosim gel sau spuma. Au fost vazute variante in care parul era dat pe spate dar cadea sub urechi, par dat pe spate intr-un mod parca neglijent sau volum care pornea din spate de la jumatatea lungimii.



Chloe



Laquan Smith

BRETOANE DREPTE

14

Nu puteau sa lipseasca din principalele tendinte hairstyle 2020 si bretoanele drepte, un mod dramatic de a te prezenta. Au fost vazute bretoane drepte - perfecte, in anumite cazuri parul de la baza gatului era intors putin pentru un efect retro, au fost lasate suvite scurte cat sa incadreze putin chipul.

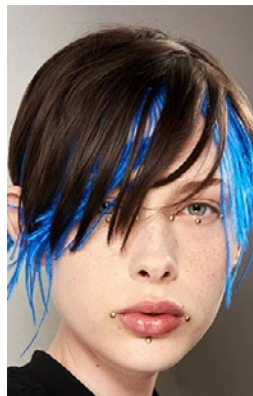


Burberry



Off-White

15

TUNSORI PIXIE

Dries Van Noten

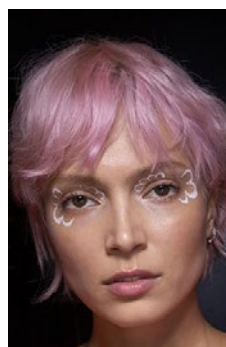


Off-White

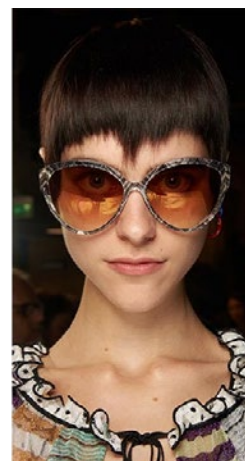
Tunsorile pixie au ramas si in acest sezon printre preferatele caselor de moda, asa ca, daca esti tunsă astfel, nu trebuie sa schimbi nimic! Au fost vazute taieturi cu tenta usor austera, tunsori intr-o parte - oferind un aspect futuristic al unui LOOK de business, au fost vazute suvite din par vopsite in culori vii.

BRETOANE TAIATE

16



Cynthia Rowley



Missoni

Pe langa bretoanele taiate drept, au fost vazute si modele care dadeau un aer rebel prin intermediul bretoanelor dezordonate, oarecum intamplatoare. Au fost vazute bretoane ondulate care aproape ajungeau in ochi, bretoane rascute, LOOK-uri baietesti.

SPALAREA PARULUI PREA DES



Majoritatea articolelor si reportajelor de pe internet si de la TV ne invata cum sa ne spalam pe cap, fiecare avand reteta perfecta pentru un par sanatos. Exista in acelasi timp si anumite miscari care castiga teren si care ne sugereaza faptul ca ar trebui sa ne oprim din spalarea atat de deasa. Mai mult, la o cautare pe Google vizavi de acest lucru, gasim fotografii care ne arata un par minunat si stralucitor, care nu a fost spalat cu zilele. Teoria care sustine aceasta miscare spune ca spalatul prea des elimina uleiurile naturale, doar ca, per total, opiniile expertilor difera. Anumiti trichologiști afirma ca spalatul zilnic echivaleaza cu caldura zilnica specifica styling-ului, starea de sanatate a parului putand suferi de pe urma acestui lucru.

DESIGNED BY YANALYA / FREEPIK

Pentru persoanele care se plang de lipsa timpului, reducerea numarului de spalari a podoabei capilare poate fi o gura de oxigen.



Daca te incanta acest lucru, ai putea incerca un program saptamanal in care sa ai grija de parul tau.

Astfel, in prima zi al acestui experiment, te speli pe cap cu sampon si insisti pe o curatare profunda, in care folosesti si balsam de par pentru a curata orice milimetru al parului.

In zilele urmatoare, trebuie sa ai grija de umiditatea parului. Daca faci dusuri dimineata, aburul poate linisti firele rebele si incretite, oferindu-le umiditatea necesara firelor lungi care au tendinta de a se usca la capete.

Cam in a treia zi, daca simti ca parul s-a ingrasat putin, da-i un pic de volum pentru a ascunde acest aspect si foloseste o banda de par sau o clama mare (cu clama si banda, esti si in tendintele anilor '80, revenite!).

Undeva in a cincea zi, mergi pe sampon uscat, dar este important ca acesta sa contina anumite ingrediente care ajuta si scalpul; zincul ajuta la controlul productiei de sebum, in timp ce alantoina este un agent calmant.

In a sasea zi iti poti strange parul intr-o coada de cal pentru a putea iesi in oras cu prietenii, iar daca aspectul tau pare cumva neingrijit, ei vor fi prea draguti sa iti spuna acest lucru; in timp, parul se va comporta mult mai bine pe masura trecerii zilelor.

In a saptea zi, poti avea grija de parul tau cum o faceai inainte, dar vei observa ulterior ca parul va fi mult mai moale si stralucitor.

M I T U R I D E S P R E P A R

1 Purtand parul prea strans, acesta se deterioreaza!

ADEVARAT! Daca iti tii parul strans in coada de cal foarte strans, se poate ajunge la caderea parului, acesta nefiind "pregatit" sa i se puna o astfel de presiune pentru o perioada lunga de timp. Este adus un stres (care nu este necesar!) scalpului si foliculilor, fiind astfel desprinse anumite fire de par. Foloseste un puf de par usor care nu streseaza parul si stai departe de cele care strang foarte tare!

2 O spalare cu bere iti face parul mai puternic!

FALS! In ciuda faptului ca berea contine multe proteine si vitamine, ea nu reuseste sa penetreze firele de par, ceea ce inseamna ca nu are niciun efect. Mai mult, tot ce se „pune” de la bere pe par, o dai jos apoi cu apa la clatire.

3 Parul va fi mai stralucitor daca il clatesti cu apa rece!

FALS! Cercetari apartinand P&G au dovedit contrariul si anume ca spalarea cu apa calda face parul mai stralucitor. Motivul este acela ca temperatura ridicata a apei este mult mai eficienta la dizolvarea si spalarea depozitelor minerale.

4 Periajul firelor umede duce la despicarea lor!

ADEVARAT! Forta apei deschide usor cuticulele de par, facandu-le vulnerabile la periajul excesiv si viguros, ducand la despicarea firelor de par si agravarea acestei probleme. Este indicat sa folosesti un pieptene cu dinti rari.

5 Daca pui lamaie in par, il faci mai blond la soare!

ADEVARAT! Lamaile sunt bogate in acid citric, iar acest lucru ajuta la accelerarea procesului natural de luminare in timp ce stai la soare. Si chiar tu poti observa diferenta, expunandu-ti parul mai mult timp; este crescut riscul deteriorarii din cauza razelor UV, ceea ce duce la uscarea firelor de par, varfurile devenind casante si dure.

6 Taierea dese cresc viteza de crestere a parului!

FALS! Parul creste de la foliculii din scalp si nu exista astfel de dovezi. Partea buna este ca taiatul varfurilor elimina aspectul deteriorat, nesanatos si despicat, lucruri esentiale pentru starea generala de sanatate a parului.



MACHIAJUL *si* COAFURA

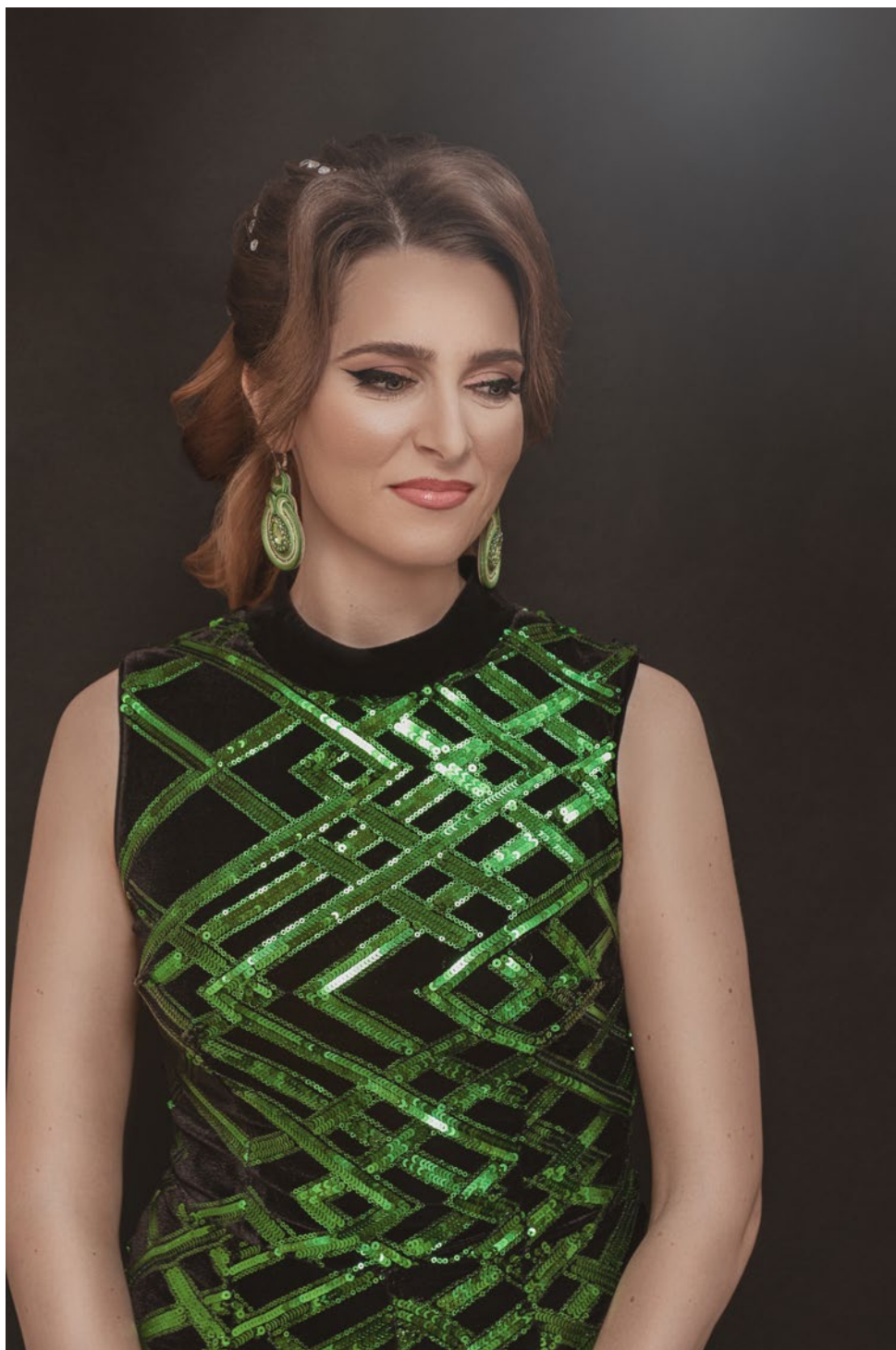
DETALIILE CARE FAC DIFERENTA UNUI EVENIMENT REUSIT!

Make-up artist : MIHAELA GROSU | *Hair Stylist* : MARIANA DRAGOMIR | *Model* : BIANCA CORNEA | *Foto* : FAMOST



Este important cum ne imbracam la un eveniment? Dar ce spui de coafura si machiaj? Iar participarea la un eveniment reprezinta in multe cazuri, o adevarata provocare ! Modul in care alegem cum ne imbracam, coafura, machiajul, toate spun ceva despre noi, despre gusturi, despre personalitate.

Noi am ales sa va prezentam un stil de coafura in voga de ceva ani si anume **coafura texturata**, care iti ofera un aer relaxat, dar si un **machiaj care sa sublinieze trasaturile** si sa se potriveasca perfect ocaziei!



Vestimentia in cadrul unui eveniment important trebuie intodeauna completata de o coafura si un machiaj care sa reziste!

Daca vei lasa un profesionist sa sa ocupe de imaginea ta nu vei da gres niciodata!





NOU TATI BEAUTY

CE AI NEVOIE, CE ITI DORESTI, CE DA REZULTATE!

OPTIMIZER VOYAGE TRI-LIGHT GLASSES FOR BRIGHT EYES este un dispozitiv dezvoltat de Skin Inc și este destinat să ne facă ochii să arate mai tineri și luminoși. Tehnologia este una inspirată de la NASA și se bazează pe cromoterapie cu LED-uri. Reduce aspectul pufos al ochilor cu ajutorul luminii roșii, luminează cercurile întunecate cu ajutorul luminii galbene și atenuează aspectul oboselii printr-o combinație a ambelor lumini, într-o culoare portocalie. Este perfect pentru viața urbană în care somnul nu este îndeajuns și se fac foarte multe lucruri. Acești ochelari trebuie să facă parte din ritualul tău beauty și se lasă 10 minute (după ce te-ai ocupat de piele) în timp ce te relaxezi, fie că este dimineața la micul dejun sau seara cu un pahar de vin în mână.



Multa asteptată gama beauty Victoria Beckham și-a făcut simțită prezența și se remarcă prin semnatura proprie a smokey eyes cu SMOKEY EYE BRICK IN TWEED. Fardul de ochi LID LUSTRE este infuzat cu pietre prețioase, alese special pentru proprietățile unice de vindecare.



COEUR BATTANT este un parfum dintr-o colecție olfactivă deosebită realizată, aparținând Louis Vuitton. Având note de iasomie egipteană, ylang ylang și narcisa, Coeur Battant completează buchetul floral cu note de para și cascalone proaspete, abelmoschus moschatus împreună cu arome pamantesti de paciuli și muschi.

Francoise Nars sarbatoreste cea dea 25-a aniversare a brandului, asa cum a inceput: cu rujuri. In 1994, make-up artistul si-a lansat propriul brand cu o colectie de 12 rujuri, astazi, portofoliul sau ridicandu-se la peste 600 de produse in 50 de categorii. Pentru a marca acest eveniment, NARS a lansat ICONIC LIPSTICK COLLECTION, in care sunt incluse 12 nuante originale: Heat Wave - o nuanta luminoasa rosie-portocalie. Aceste rujuri au o textura inovatoare, usoara si cremoasa, care aluneca foarte bine, oferind o culoare intensa. S-au remarcat Dolce Vita - o nuanta roz de trandafir si Orgasm - o piersica roz satinata avand o stralucire aurie.

Sanatatea pielii este in atentia oricarei femei care are grija de propria imagine, acest organ protector avand nevoie sa se odihneasca si sa se regenereze, doar ca factori ca varsta, stresul si mediul inconjurator poluat, cam incurca aceste lucruri. VEGETAL REGENERATING SERUM de la **Placentor** contine active ca placenta de plante, collagen marin si acid hialuronic pentru a stimula hidratarea, a o oxigena, a reinnoi celulele si a-i oferi pielii un aspect plin.



ASIAN BEAUTY X

Aceasta este o platforma noua dedicata produselor beauty sud coreene, care imbina traditia si clasicul, **Lagom**, **Polatam**, **The Pure Lotus**, fiind printre brandurile de lux care au produse de infrumusetare bogate in nutrienti organici, provenite din insula vulcanica Jeju. Se remarca produse ca CELLUP MICRO FOAM CLEANSER - Lagom, care are un bumbac matasos ce indeparteaza sebumul si murdariile in mod bland, cu ajutorul agentilor naturali si a uleiurilor; ulterior, DERMA FLUX stimuleaza nivelul de hidratare din piele. Avand un procent de aproape 90% de extract din frunza de lotus, THE PURE LOTUS ESSENCE LOTION este un antibiotic natural bogat in flavonoide si are efecte anti imbatranire care nu mai au nevoie de nicio prezentare.



NET-A-PORTER

Aceasta platforma binecunoscuta este tot timpul la zi cu tendintele si incearca mereu sa aduca si sa atraga branduri de calitate, **Cremorlab**, **Femmue**, **NEOGEN**, **Not Just A***, **The Oozoo**, **VENN**, fiind printre ultimele. REAL FERMENT MICRO SERUM de la NEOGEN si FACE IN-SHOT NUTRIENT MASK de la Oozoo „injecteaza” in pielea uscata si deteriorata Pantenol care vindeca si Ectoin pentru intarire si un aspect ferm.



TEHNICA de MICROBLADING

DIFERENȚELE DINTRE ACEASTA TEHNICĂ, TATUAJUL CLASIC ȘI MICROPIGMENTAREA SPRANCENELOR

TEXT : Grosu Iuliana / FOTO : Famost (1,2,3), Academia Gulia

Pigmentii sunt organici, nu au la baza oxid de fier ca în cazul tatuajului sprancenelor, iar culoarea nu va fi afectată în timp. O diferență importantă între tatuajul sprancenelor și microblading, o face adâncimea la care se lucrează tehnica: la tatuaj se lucrează în al treilea strat de piele (hipoderm) - asta înseamnă că trece de rădăcina firului de păr - distrugându-l, iar acesta nu mai crește. La microblading se lucrează în primul strat al pielii (epiderm), acest lucru însemnând că se zgărie superficial primul strat al pielii, iar cel mai mare beneficiu reprezintă stimularea creșterii firului de păr (atunci când există rădăcina).

Fata de tatuajul sprancenelor și micropigmentare, un alt atu pe care îl are tehnica microblading este faptul că procedura nu este dureroasă, iar zona respectivă nu se irită atât de mult ca după o procedură de tatuaj clasic a sprancenelor. Mai mult, cojitele care se formează la câteva zile după, sunt foarte fine și cad repede. Îar perioada de vindecare este mult mai scurtă.



O METODA REVOLUTIONARA DE RECONSTRUCTIE A SPRANCENELOR

Este cea mai noua si revolutionara metoda de reconstructie a sprancenelor prin machiaj semipermanent.

Este o metoda manuala, originara din Japonia si presupune trasarea unor linii curbe, foarte subtiri, ce seamana cu firele de par natural din spranceana. Se foloseste un instrument special de tip creion/ stilou, care are in varf o mica lama formata din ace mici, de unica folosinta. Pigmentii folositi sunt naturali, non-toxici si hipoalergenici, fabricati in SUA, Germania, etc si aprobati FDA.

Un alt aspect foarte important este ca se lucreaza doar in primul strat de piele, epidermul, astfel incat, firele naturale de par si radacinile lor nu vor fi in niciun fel afectate. Prin aceasta metoda se pot reconstrui sprancenele pensate excesiv, sau pot fi corectate asimetrii, obtinandu-se sprancene frumoase, potrivite fizionomiei tale si cu un aspect natural. Procedura nu este dureroasa, iar rezistenta in timp, depinde de tenul fiecărei persoane si variaza intre 6 luni si 1 an.

CE AR TREBUI SA STII INAINTE SA VI LA SEDINTA DE MICROBLADING?

Pentru a avea cele mai bune rezultate trebuie sa tii cont de cateva recomandari:

- este bine sa-ti faci un tratament de exfoliere si hidratare pentru a avea pielea in cea mai buna forma. Astfel, vei obtine cel mai bun rezultat in reconstructia sprancenelor.
- nu consuma alcool, cafea, cola sau orice alt fel de energizant (deoarece anuleaza efectul anestezicului)!

Etapele si descrierea procedurii

1. PRIMA SEDINTA de include stabilirea formei si pigmentarea sprancenelor.

Durata aproximativa - 2 ore

☞ Se aplica un anestezie crema, EMLA (lidocaina 25mg/g) pentru a amorta zona

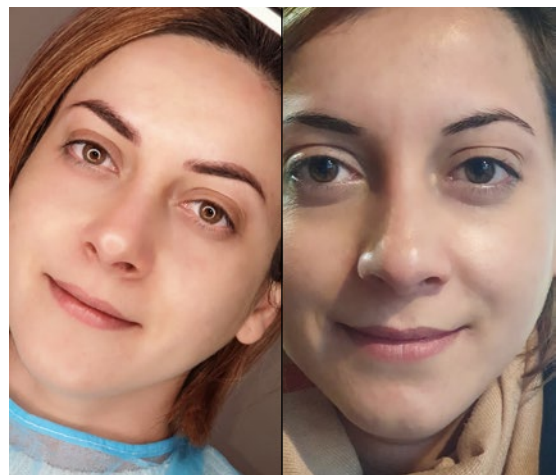
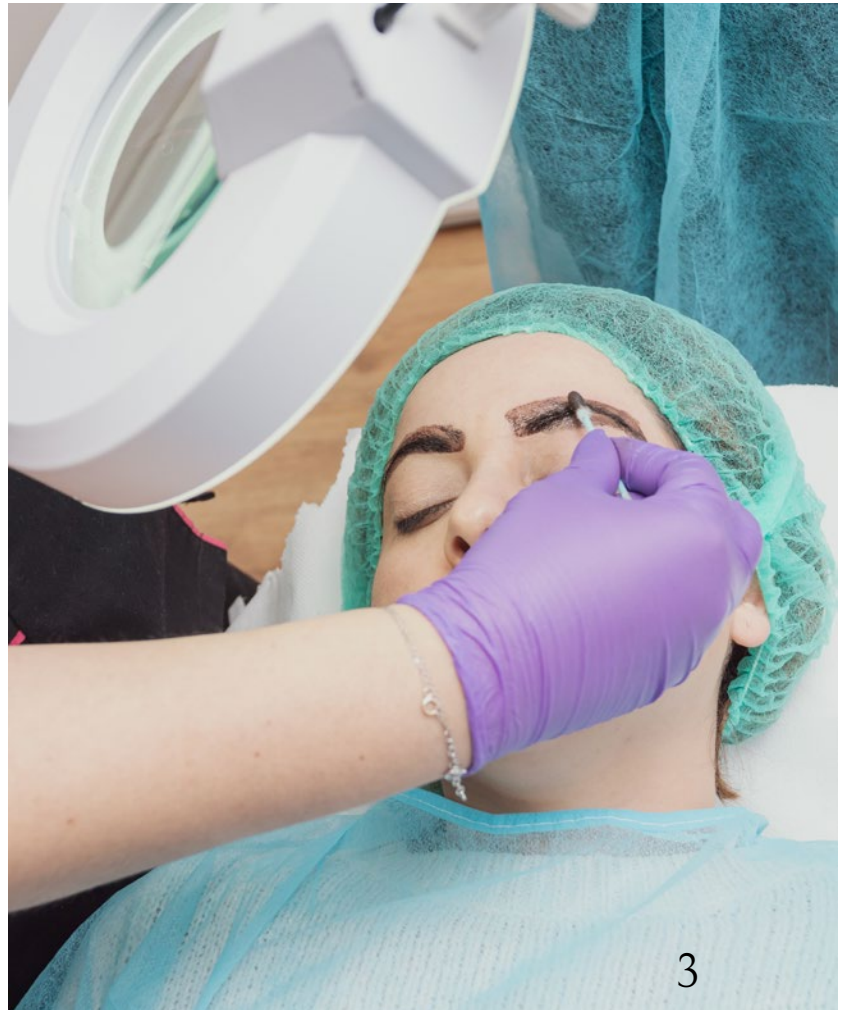
☞ Apoi stabilim impreuna forma. Este cea mai importanta etapa si de aceea ii aloc intotdeauna 30 de minute. Discutam despre cum iti doresti sa arate noile sprancene, cum le vezi pe cele pe care le ai acum si ce imbunatatiri ai vrea sa aiba (ex: mai groase, mai subtiri, mai pline, mai definite). Apoi te sfatuiesc eu, tinand cont de: forma fetei tale si proportiile ei, dimensiunea si forma fruntii, distanta dintre ochi, etc.

☞ Desenez cu ajutorul unui creion forma noilor sprancene.

☞ Dupa ce am agreeat impreuna noua forma, trecem la procedura propriu-zisa, care presupune trasarea noilor "fire de par"

☞ La sfarsit, aplicam o crema speciala de hidratare.

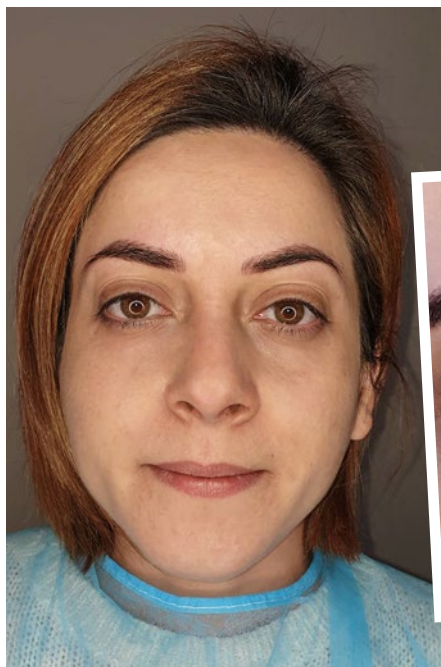
PENTRU CELE MAI BUNE REZULTATE, TE RUGAM SA RESPECTI REGULILE DE INGRIJIRE A SPRANCENELOR!



2. **SEDINTA SUPLIMENTARA** presupune refacerea formei stabilite si repigmentarea firelor trasate anterior, pentru ca acestea sa reziste pe termen cat mai lung in cazul oricarei probleme (gol, asimetrie, culoare), pe care le poti discuta cu tehnicianul tau si care cu siguranta vor fi corectate pe parcursul sedintei de retusare. Sedinta suplimentara se va face la solicitarea voastra, contracost.

Durata aproximativa - 1 ora

Dupa ce procedura s-a incheiat, vom sta de vorba si va vom da indicatii pentru perioada imediat urmatoare, cat si pe timp mai indelungat. Important este ca procesul de cicatrizare, de vindecare a micilor incizii, sa se faca fara complicatii, intr-un timp cat mai scurt. Pentru aceasta, veti primi un set de reguli de ingrijire pe care va rugam sa le respectati intocmai. Abaterile de la aceste reguli pot rezulta in infectarea zonei, in vindecarea mai lenta, in pierderea de densitate de culoare in zonele tatuuate. Pentru a nu ajunge in situatii neplacute, este mai bine sa respectati aceste indicatii!



INDICATII DE INGRIJIRE IN PERIOADA IMEDIAT URMATOARE:

🚫 Este interzis contactul cu apa pana la caderea cojitelor (intre 4 si 5 zile in functie de gradul de vindecare a pielii a fiecarei persoane in parte), ceea ce presupune demachierea fetei cu ajutorul dischetelor demachiante;

🚫 Nu merge la sala, piscina sau sauna in primele 4 zile! Transpiratia sau clorul din apa pot afecta culoarea sprancenelor si elimina pigmentii.

🚫 Protejeaza sprancenele de soare purtand o pereche de ochelari mari sau o palarie de soare! Soarele poate modifica culoarea pigmentilor.

🚫 In general, pentru a pastra culoarea sprancenelor cat mai mult timp (pana la 2 ani) te sfatuiesc sa folosesti un spray cu protectie solara minim 30!



Creeaza-ti o rutina de infrumusetare in fiecare seara!

O CURATARE RAPIDA A TENULUI ESTE CEVA CE POATE FACE FIECARE DINTRE NOI LA SFARSITUL UNEI ZILE LUNGI, DAR CEEA CE AR TREBUI SA STIM SI MAI BINE ESTE FAPTUL CA TREBUIE SA INVESTIM MAI MULT TIMP IN ACEASTA RUTINA, PENTRU A NE AJUTA PIELEA SA SE REPARE SI REGENEREZE PESTE NOAPTE.

DESIGNED BY PRESSFOTO / FREEPIK

Incepe imediat cum ajungi acasa!

Este tentant sa decizi ca cea mai buna solutie in privinta demachierii este aceea in care faci aceasta procedura chiar inainte de culcare, avand scuza ca esti obosita! Dar, curatandu-ti pielea chiar cand ajungi acasa, se creeaza cadrul perfect pentru o seara si noapte linistite si ofera garantia ca nu vei sari acest proces. Mai mult, dupa o zi lunga in care pielea a suportat aerul conditionat si poluarea orasului, ea are nevoie sa respire. Foloseste o crema blanda sau bazata pe ulei care nu va distruge microbiomul delicat al pielii! Sterge ferm cu o bucata de panza de muselina sau dischete de bumbac, pentru a te asigura ca toata murdaria si toate urmele de produse cosmetice sunt eliminate!

Sustinerea pe baza de plante

A bea putina apa calda cu otet de mere sau o cana de ceai de papadie in timp ce pregatesti cina, te va ajuta sa iti sustii digestia si sa rehidratezi cel mai mare organ din corp. Folosind ierburi pentru a ajuta ficatul, procesul de eliminare a toxinelor va fi mai eficient si aceseta nu vor mai fi eliminate prin piele. Daca vrei sa consumi ceva alcool, nu turna in pahar vin, ci mai degraba kefir sau kombucha, ceea ce ar fi mult mai sanatos pentru piele. Iar a bea mai multe lichide cu cateva ore inainte de culcare, iti lasa si pielea hidratata, dar te scuteste de drumuri la baie pe timpul noptii.

Cortizol scazut

Un somn serios ar trebui sa aiba un numar de ore cuprins intre 8 si 10 ore, unii dintre noi avand nevoie de mai mult, altii mai putin, odihna fiind o parte vitala a rutinei noastre de frumuseti din fiecare seara. Stiind la ce ora trebuie sa fii in picioare dimineata, te poate ajuta sa iti programezi la cat sa te culci seara, pentru a avea numarul de ore de somn necesar. Studiile au demonstrat ca avand ore putine de somn, creste nivelul hormonului de stres - cortizolul, ceea ce contribuie la inflamatiile pielii si scaderea imunitatii.

Multe treburi inainte de culcare

Cateodata, pielea noastra are nevoie de mai multa ingrijire suplimentara si purtand o masca de hidratare sau curatare in timp ce esti prin bucatarie, citesti, te uiti la televizor, reprezinta un bun lucru pe care il faci in ingrijirea pielii.

A face un dus inainte de culcare scade temperatura corpului, ceea ce ajuta la stimularea melatoninei, care induce somnul. A-ti elimina celulele moarte de pe piele cu ajutorul unei perii sau a unui scrub, stimuleaza caile de detoxifiere a pielii. O baie calda facuta in acelasi scop, are efect similar de stimulare a limfei; adaugand cateva flori de musetel sau picaturi de lavanda, sau chiar saruri de magneziu, iti ofera o stare de spirit odihnitoare si relaxanta.

Calmare simturi

Ingrijirea de sine calmeaza sistemul nervos central, masand cu ulei mainile, unghiile, picioarele, are beneficii de frumuseti care te ajuta sa te simti in siguranta si pregatita pentru somn. Adaugand cateva picaturi de ulei esential ca lavanda sau ylang ylang si inhaland profund de cateva ori, te vor ajuta sa te relaxezi. Apa de trandafiri este antiinflamatoare si iti ofera o piele gata pentru hidratarea de noapte.

Obtine maximul in timp ce dormi!

Cele mai bune lucruri in viata sunt cele gratuite, iar masajul facial este unul din ele! Petrecerea a catorva minute in plus masandu-ti fata cu hidratant de noapte si respirand profund, stimuleaza drenajul limfatic, energizand fluxul de sange catre capilare si relaxand muschii faciali. Este linistitor, meditativ in anumite cazuri si creeaza cadrul pentru un somn de frumuseti de calitate. Pielea este indicata a fi hidratata, iar uleiul de masline joaca un bun rol in ingrijirea pielii. „Sacrifica-ti” cateva minute in plus pentru un masaj cu un ser bogat in antioxidanti pentru liniile fine si pregateste-te sa te trezesti cu o piele radianta!



MASCA SIMPLA PENTRU ACASA

Aceasta masca simpla este plina de antioxidanti si acizi alfa hidroxi (AHA), care iti vor inmuia pielea si revigora tenul, in special cel matur. Daca stergi cu o carpa fina pielea aceasta masca, vei fi uimita cata murdarie va strange! Este ideal a fi lasata 30 de minute pe timpul zilei sau lasata peste noapte si curatata dimineata.

AI NEVOIE DE
- 2 lingurite ulei de masline -
- Jumatate lingurita suc de lamaie -

AMESTECA INGREDIENTELE PANA CAND MIXUL ARE UN ASPECT TULBURE SI APLICA-L IMEDIAT PE PIELE!

IMPORTANTA PRODUSELOR

Sarcina este una dintre cele mai interesante perioade ale vietii pe care o femeie o poate experimenta, dar



COSMETICE NATURALE

prea putine tin cont ce consuma, ce produse folosesc, multe dintre acestea fiind daunatoare acestei perioade.

Potrivit unui sondaj, in medie, o femeie foloseste 12 produse de ingrijire zilnic, expunandu-se unui numar de peste 160 de chimicale, multe din ele cunoscute ca toxine. O femeie poate avea in medie peste 200 de substante chimice sintetice, altele noi fiind adaugate in fiecare an in diverse amestecuri.

Pielea noastra este destul de permeabila, astfel ca aceste produse nu stau doar la suprafata, ele fiind absorbite, pot intra in fluxul de sange, pot traversa placenta si intra in fluxul sanguin al unui copil nenascut.

Exista aproape 300 de substante chimice in medie in sangele noilor nascuti conform unor studii, ceea ce inseamna ca noii nascuti au un anumit grad de poluare inainte de nastere! Iar acest studiu distruge mitul care afirma ca placenta protejeaza fatul 100% de factorii externi, femeile insarcinate reprezentand o parte a populatiei destul de vulnerabila ca urmare a expunerii la substantele chimice daunatoare in timpul dezvoltarii fatului, ceea ce duce la probleme serioase de sanatate mai tarziu in viata.

Oamenii de stiinta fac acum legatura dintre expunerea femeilor insarcinate la chimicalele toxice si multe probleme de sanatate ale noilor nascuti, la fel ca problemele de dezvoltare ale acestora. Efectele nocive ale acestor chimicale toxice se pot manifesta pe termen scurt la nastere, nastere prematura, avort spontan, defecte de nastere si ulterior ca probleme in viata ca reproducerea, invatarea, probleme de dezvoltare, astm sau diverse forme de cancer.

Ok, vei spune ca aceste cantitati sunt mici, dar ele se adauga zilnic si apar noi si noi astfel de substante cu orice produs nou, pielea asimilandu-le in diverse combinatii, impreuna cu alte surse din mediul inconjurator. Comunitatea stiintifica este abia la inceputul acestor descoperiri, acestor expuneri multiple si cumulate, care afecteaza sanatatea. Dozele mici de substante chimice cum ar fi disruptoarele endocrine sunt extrem de daunatoare.

Traim intr-o lume din ce in ce mai toxica si acest lucru devine din ce in ce mai evident, expunerea la aceste toxine afectandu-ne sanatatea pe termen scurt, dar si lung. Partea buna este aceea ca ne putem lua masuri de prevenire prin prudenta si prin controlul expunerii inutile in fata acestor substante chimice.

Cel mai bine este sa alegi natural, ingredientele din organisme vii - plantele, sunt mai bine tolerate si absorbite de corpul uman, mai ales ca procesele biochimice care au loc in celulele plantelor, sunt similare celor umane. In plus, multe ingrediente naturale utilizate - uleiul de migdale si untul de shea - sunt comestibile si absorbite de corpul nostru.

Cu toate acestea, compusii chimici utilizati in produsele de ingrijire tind sa se acumuleze in corpurile noastre si chiar sa inceapa sa interactioneze unele cu altele. Partea mai putin placuta este aceea ca se cunosc putine lucruri despre efectele nocive ale acestor substante toxice pe termen lung si modul in care ele actioneaza si reactioneaza intre ele. Putinele studii efectuate in aceasta privinta, dezvaluie o serie alarmanta de boli, chiar si la niveluri scazute.

Una din cele mai importante masuri pe care trebuie sa o iei este aceea de a fi un cumparator constient, care analizeaza etichetele si cumpara acele produse cu ingrediente naturale. Trebuie sa cautate produse cu certificate autorizate, produse aprobate de catre evaluatori profesioniști sau toxicologi, aceste masuri de prevenire fiind extrem de importante daca esti insarcinata sau ai copii mici, incat acestia se afla in etapele cruciale de dezvoltare, ei absorband mai multe substante chimice comparativ cu adultii.

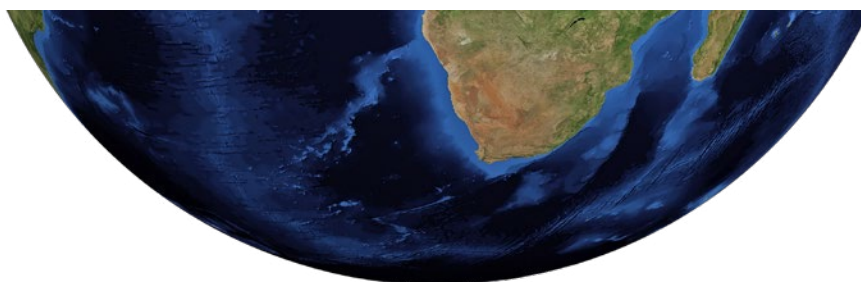
Asuma-ti responsabilitatea pentru sanatatea ta si a familiei printr-o informare foarte foarte buna si fii sigura ca atat tu cat si copii, aveti o educatie sanatoasa in aceasta privinta. A face o activitate minutioasa si constincioasa de cercetare este esentiala pentru identificarea substantelor toxice pentru piele.

Mai mult, nu trebuie sa te complici cu multe produse de infrumusetare in fiecare zi! Iti poti modifica rutina zilnica de ingrijire reducand numarul produselor folosite, evita tratamentele pentru unghii sau par in timpul sarcinii si alege o gama naturala de produse de ingrijire a pielii, special conceputa pentru a avea grija de tine si in aceasta perioada.

GREENWASHING



ORGANICE, BAZATE PE PLANTE, PRIETENOASE CU ADEPTII VEGANI ... EXISTA PE PIATA ASTAZI, MULTE ASTFEL DE PRODUSE, DAR SUNT ELE ATAT DE 'CURATE' CUM SE AFIRMA?



Sustenabilitatea a intrat in atentia publicului, oamenii devenind din ce in ce mai constienti de produsele alese spre cumparare. Dar cererea crescuta pentru produse naturale si eco-friendly, aduc si informatii vagi din partea producatorilor cu privire la absolut tot ce este implicat in procesul de productie acestora. Termenul de „greenwashing” vine de la „whitewash” si se refera la calitatile verzi ale produselor: ecologic, sustenabil, natural, organic sau regenerativ, toate acestea gasindu-se pe eticheta lor si in reclamele care le scot in evidenta.

De cele mai multe ori, greenwashing nu este vizibil pentru ca printre primele tale griji nu se afla citirea etichetei sau a altor informatii care se gasesc. Partea cea mai interesanta este aceea ca greenwashing-ul nu contravine legilor, existand branduri care fac eforturi mari pentru a fi cat mai constienti de tot ceea ce inseamna ECO, dar in acelasi timp, exista si o tendinta de manipulare a consumatorului.

Cerinta elementara pentru ca un produs sa fie considerat vegan, este ca acela sa nu contina extracte de origine animala sau subproduse, nici in ingrediente sau in procesul de productie.

Termenul „greenwashing” este cunoscut si ca „the green screen” si este un termen inventat in anii '80 de catre ecologistul Jay Westervelt, care povestea cum anumite hoteluri isi incurajau invitatii sa refoloseasca prosoapele, pentru a ajuta la salvarea mediului inconjurator, in timp ce nu faceau niciun efort pentru reducerea propriei energii. De atunci, multe firme mai mari sau mai mici au folosit tactici asemanatoare pentru ademenirea clientilor ingrijorati de mediul inconjurator. In 2009 un fast food a schimbat culorile logo-ului tocmai pentru a demonstra anagajamentul lor vizavi de resursele naturale.

A identifica/demasca acest lucru reprezinta ceva usor de zis, dar dificil de realizat. Inainte de toate, cuvantul „natural” nu are o definitie bine conturata si acceptata, iar lipsa unor reglementari legale care sa sustina cresterea cererii de produse organice, verzi, curate, nu este ceea ce asteapta cumparatorii care ofera si mai multi bani si doresc sa primeasca conform asteptarilor. Mai mult decat atat, termenul „organic” are si mai multe lacune in domeniul beauty comparativ cu cel alimentar; in traducere, acest lucru inseamna ca, daca un produs are un procent de elemente organice, poate fi etichetat ca atare. In mod similar, acest lucru se intampla si in cazul termenului de vegan si a conotatiilor sustenabile. Cerinta elementara pentru ca un produs sa fie considerat vegan, este ca acela sa nu contina extracte de origine animala sau subproduse, nici in ingrediente sau in procesul de productie. Stilul de viata vegan include si evitarea cruzimii fata de animale si exploatarea lor, inclusiv testarea pe ele. Cu toate acestea, nu se tine cont de uleiul de palmier, responsabil pentru aproximativ 8 procente din defrisarea globala, intre 1990 si 2008.

In mare parte, este foarte bine sa consumam ingrediente naturale, sa fim responsabili in acest sens, dar, daca produsele vin in cutii cu bile de polistiren si au plastic de unica folosinta, deja responsabilitatea este a consumatorului. Si conform unor studii, mai bine de jumatate din persoanele care folosesc astfel de produse, nu le recicleaza asa cum trebuie.



IAR DACA VREI SA FII ECO FRIENDLY, IATA CE TREBUIE SA STII!

Alege sticla in detrimentul plasticului si fa-ti timp sa intelegi cum se recicleaza. Dupa ce ai folosit produsele, asigura-te ca le-ai curatat corespunzator, inainte de a le arunca/ refolosi/ recicla!

Cumpara produse care sunt ambalate in materiale reciclabile pe scara larga, cum ar fi cele din polietilena tereftalat (PET) si carton, un alt mod de a ajuta planeta. Mai mult, ai si posibilitatea (o tendinta in continua crestere) sa cumperi de la branduri care ofera servicii de reincarcare sau au ambalaje reutilizabile. Partea si mai buna aici este aceea ca, de obicei, cand mergi la ei in aceste scopuri, te poti bucura de diverse bonusuri sau reduceri!

SOUL SISTER

Cu accentul pe ingrijirea pielii organic si vegan, la fel ca produsele apotecare, acest brand a fost creat de surorile Rachel si Joanna, care isi doreau frumuseti cu ingrediente certificate organic si botanice, uleiuri vegetale.



SKIN-RG

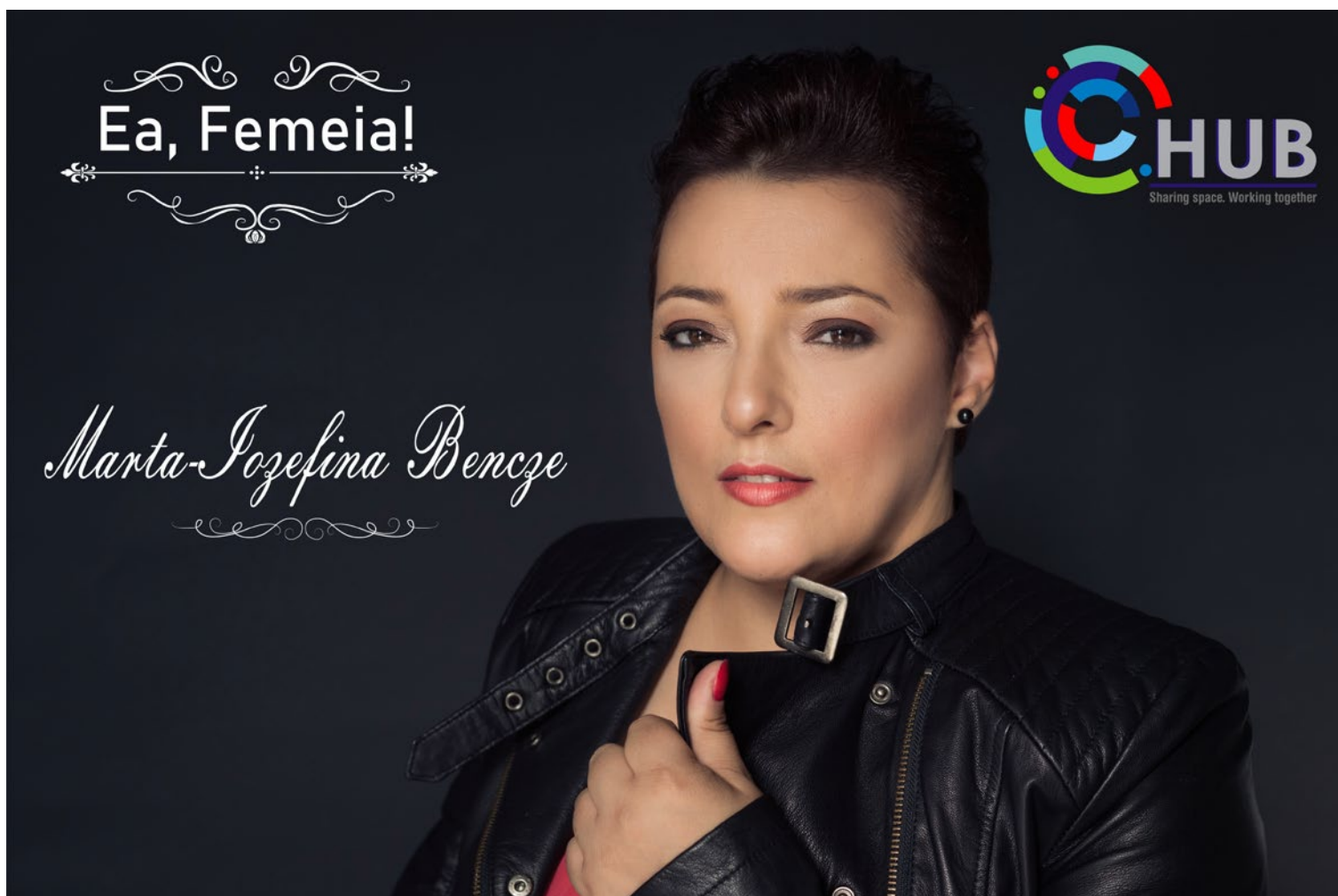
Energie pentru piele, a fost in prim planul frumusetii naturale. Produsele sunt amestecate in mod profesional avand secretele anti imbatranire si uleiuri premium, pentru hidratarea pielii, produse care ofera exact ceea ce promit.



MULONDON

Brand creat de Boris Zatezic care se bazeaza pe produse organice de ingrijire a pielii dupa ce a suferit de eczeme si psoriazis. Produsele aduc echilibru pielii si rutinei de infrumusetare in acelasi timp.





Ea, Femeia! Este despre TINE!

text: MARTA IOZEFINA BENCZE | *foto eveniment:* FAMOST

In fiecare zi intalnesc femei obosite, stresate, demotivate, care datorita sarcinilor zilnice, uita sa se aprecieze, sa se bucure de toate reusitele lor personale si profesionale!

Datorita implicarii sociale, experientei personale, precum si cresterii nivelului de dezvoltare personala, am constientizat ca am un impact emotional asupra oamenilor, impact ce-i poate ajuta sa aleaga, sa se schimbe, sa se dezvolte, sa se formeze si chiar sa se reorienteze profesional.



DESPRE EVENIMENT

„Ea, FEMEIA! Este despre TINE!” este un seminar motivational dedicat femeilor carora eu le impartasesc experientele ce mi-au schimbat viata, modul de a gandi si de a actiona constructiv, pentru a-mi atinge fiecare vis cu forte proprii.

Aproape doua ore calatoresc impreuna cu participantele la seminar fara temeri si fara masti, si le prezint experientele prin care poate sa treaca o femeie, cat de importanta este frumusetea interioara si exterioara, ce rol au modelele de viata si de ce avem nevoie uneori de motivatie pentru a ne impulsiona sa facem cele mai inspirate alegeri.

Descoperim impreuna care sunt actiunile care ne stimuleaza sa avem incredere in noi, de ce sa ne bucuram de realizările noastre si care este rolul femeii in familie si in societate.

Cred ca cel mai greu lucru de pe lumea asta este de a te cunoaste pe tine insati!

Mircea Cartarescu, spunea:



Eu sunt in cele din urma, cautarea de sine. Exist pentru ca ma caut pe mine insumi. Nu ma caut ca sa ma gasesc; faptul ca ma caut pe mine insumi este semnul ca deja m-am gasit.

SCOP. PUNCTE DE INTERES

Seminarul motivational „Ea, FEMEIA! Este despre TINE!”, vorbeste despre unicitate, adaptabilitate, eleganta, feminism, asumarea si acceptarea unicitatii fiecareia dintre noi.

Provoc femeile care participa la seminar sa isi raspunda la intrebarea:
CINE SUNT EU?

Prin propriul meu raspuns: sunt MARTA-IOZEFINA, o femeie de 43 de ani, fiica mamei mele, sora fratilor mei, matusa nepotelului meu, prietena prietenilor mei, consilier juridic, formatoare, trainer, speaker motivational, voluntara, sportiva, activista pentru drepturile persoanelor cu dizabilitati, singura femeie din Romania in scaun rulant care a detinut functia de secretar de stat.

Iubesc tot ceea ce sunt si imi asum cu responsabilitate tot ceea ce fac. Scopul meu este sa le determin pe femei sa priveasca viata dintr-o perspectiva noua, sa traiasca experiente unice si sa realizeze ca, in viata este suficient sa VREI, pentru a descoperi ca POTI.

Am reusit sa imi depasesc conditia si am ales sa devin o femeie care VREA si POATE sa exceleze.

Seminarul motivational ofera o perspectiva inspirationala asupra vietii si le provoaca pe participante sa analizeze obiectiv:

- ✓ Cum poti depasi barierele impuse de societate si/sau de comunicare pentru a realiza obiectivele propuse?
- ✓ Cat de importanta este unicitatea fiecareia?
- ✓ Care este scuza ta pentru a nu ajunge la succes?
- ✓ Cum poti ajunge de la obiective la rezultat?
- ✓ Cum iti poti dezvolta increderea si curajul de a lua decizii?



ORGANIZARE SI NECESITATE

În lunile noiembrie și decembrie 2019, am organizat într-o locație modernă și atipică, C.Hub, seminarul motivational „Ea, FEMEIA! Este despre TINE!”, pentru comunitatea galateana.

C.HUB este un spațiu de coworking care se adresează start-upurilor, freelancerilor și angajaților cu profesii liberale, promovând schimbul de experiență, interactivitatea și inovarea în vederea stimulării creativității și spiritului antreprenorial, dar și este un spațiu ideal și modern în care poți organiza orice eveniment de tip corporate, privat, prezentare/lansare de produse, traininguri, etc.

Evenimentul este de fiecare dată sprijinit de parteneri, oameni deschisi, unii dintre ei la început de drum, care se implică cu daruire și profesionalism, oferind în sesiunea de networking informații precum și produse tuturor femeilor.

Femeile petrec o seară unică, presărată cu emoție, motivație și surprize, în care se regăsesc și se redescopera în motivația și experiența mea. Sunt întrebata destul de des, cum este la acest seminar? Așa cum le promit femeilor, încă de la începutul seminarului, că o să radem, o să plangem, o să ne bucurăm și o să ne redescoperim ... dar pentru a simți toată această experiență, trebuie să fii în sală!

Sunt încântată că comunitatea galateană se pregătește să „guste” evenimente de calitate și unice, iar partenerii evenimentului: C.Hub, Avon Cosmetics, Lavanda de Galati, LaSapata, LAVENDERaNNA, Patiseria Cleo, L'OCCITANE, revista Famost sunt o garanție în plus că orașul Galați are nevoie de evenimente destinate dezvoltării personale, pentru că doar împreună putem pune bazele unei comunități sănatoase și frumoase.



PENTRU COMPANII

Seminarul motivational „Ea, FEMEIA! Este despre TINE!” poate fi achiziționat și de companii care doresc să construiască o relație pe termen lung cu angajatele sale, oferindu-le o motivație nonfinanciară de recunoaștere și răsplătire pentru implicarea lor în dezvoltarea companiei.

Trecem printr-o perioadă de criză economică, tocmai de aceea am ales să ofer acest seminar motivational prin implicarea companiilor într-o activitate de CSR (responsabilitatea socială corporatistă), oferindu-le posibilitatea de a beneficia de avantajele fiscale ce se impun și de a se implica social, prin susținerea unor proiecte a unei organizații neguvernamentale ale și pentru persoanele cu dizabilități.

Specialiștii în resurse umane, dar și studiile de specialitate au arătat că motivațiile nonfinanciare sunt mai eficiente decât un bonus la salariu, atunci când o companie își propune să construiască o relație pe termen lung cu angajații săi.

Modalitățile nonfinanciare de recunoaștere și răsplătire pot fi soluția, mai ales în situația în care bugetele pentru recompense suplimentare sunt mici sau aproape inexistente în perioada de criză economică.

Angajații au nevoie să se dezvolte, iar pentru aceasta, angajatorul trebuie să le creeze oportunitățile de dezvoltare: seminarii, participări gratuite la conferințe, sesiuni de coaching, de leadership, de mentorship. De asemenea, un mod deosebit de a-i motiva pe angajați este prin intermediul unui speaker motivational și inspirational.

Beneficiile companiei în urma motivării angajaților sunt: creșterea încrederii în potențialul și viitorul companiei; creșterea angajamentului față de companie; creșterea productivității; existența unui mediu de lucru plăcut; creșterea gradului de implicare din proprie inițiativă în soluționarea situațiilor aparute; păstrarea avantajului competitiv ca angajator; reducerea fluctuației de personal.

Companiile ar trebui să acorde o atenție mai mare angajaților care dau semne că vor să părăsească organizația, pentru că nu mai există suficient de multă forță de muncă disponibilă, iar fluctuația de personal este îngrijorătoare în unele sectoare.

„Fluctuația de personal înseamnă mai mulți bani cheltuiți de companie. Un om care pleacă din companie înseamnă de 2,3 ori salariul lui brut”,

Smarandita Schnell, director HR BPO, Telekom Romania.



De ce sa participi la acest seminar? Prefer sa las o parte din feedback-urile participantelor sa vorbeasca, in locul meu:

„Iti multumesc pentru motivatie, pentru felul in care am fost facuta sa ma simt!

Unica, femeie, invingatoare!”

Ana-Maria T.

„Am trait alaturi de tine fiecare poveste, cuvânt ... m-am regasit si mi-ai confirmat atatea ganduri si temeri. Eu ma incurajam cu trei calitati (frumoasa, desteapta, puternica), dar tu mi-ai dat curaj sa mai adaug. Ma bucur si iti multumesc ca mi-ai dat ocazia sa te cunosc. Continua sa lupti si sa faci ce iti place, pentru ca o faci foarte, foarte bine si lumea asta mare si nebuna are nevoie de oameni minunati si motivati precum tu.”

Ana M.

„Adevarul este ca trec printr-o perioada mai grea si nu mai am asa de multa incredere in mine. Esti un om minunat. Imi place foarte mult energia pe care o emani si felul in care te exprimi, fara sa te temi ca vei fi judecata de cei din jur. Eu incerc sa imi infrang teama asta, dar mai am mult de lucrat.”

Roxana D.

„A fost o experienta frumoasa, ai reusit sa creezi acel cadru emotional care sa ne incurajeze sa ne deschidem. M-a atins cel mai mult momentul cu „tu esti cel mai puternic om”. Aici am eu ceva de lucrat, pentru ca nu prea ma cred puternica.”

Mihaela S.

„A fost o seara relaxanta, care mi-a dat un nou motiv sa ma apreciez mai mult si sa ma pretuiesc pe masura varstei. A fost o placere sa socializez cu tine si cu celelalte doamne, fapt ce ma indeamna sa-ti propun o periodicitate a acestui seminar. Banuiam ca esti o persoana extraordinara, dar recunosc ca nu m-am gandit ca ai sa-mi placi atat de mult. Te-am descoperit putin altfel si mi-a placut ce am gasit in tine.”

Corina S.

„M-am simtit tare bine la seminar, avand in vedere ca e primul de genul la care particip. Seara a fost speciala pentru ca a fost dedicata exclusiv femeii. Ai reusit sa creezi o atmosfera calda, sensibila in care noi FEMEILE prezente ne-am destins si am aflat multe informatii valoroase.”

Cerasela C.

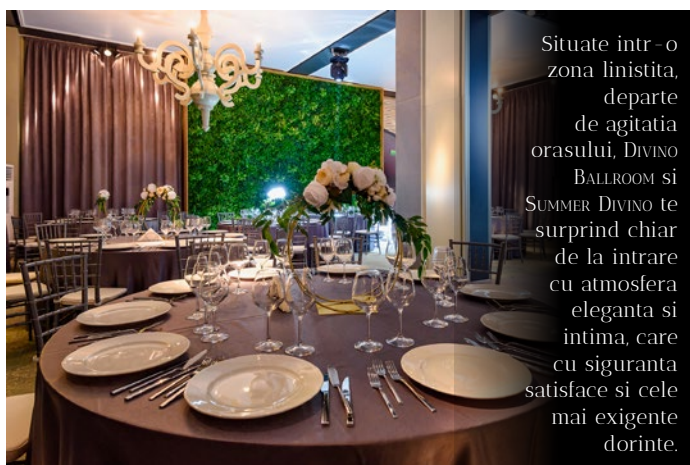


De ce am ales sa acest seminar destinat femeilor? Pentru ca in fiecare zi cand ma trezesc imi spun ca atata timp cat soarele este pe cer iar mintea imi este limpede, am datoria fata de mine in primul rand, sa TRAIESC fiecare secunda, sa realizez tot ceea ce imi propun, sa iubesc, sa invat, sa educ, sa ma provoc, sa ajut, sa daruiesc si cel mai important sa fiu un OM egal cu toti ceilalti, dar unic in felul meu.

Fiti minunate, frumoase, impecabile si apreciati-va pentru tot ceea ce faceti si sunteti!



DIVINO BALLROOM & SUMMER DIVINO



Situate într-o zonă liniștită, departe de agitația orașului, DIVINO BALLROOM și SUMMER DIVINO te surprind chiar de la intrare cu atmosfera elegantă și intimă, care cu siguranță satisface și cele mai exigente dorințe.



Având un concept unic și modern în această zonă a țării, DIVINO BALLROOM și SUMMER DIVINO sunt adaptate tendințelor actuale din domeniu, iar atenția îndreptată către cele mai mici detalii, face din acest loc - opțiunea perfectă pentru orice tip de eveniment.

Pe lângă serviciile culinare oferite ca restaurant, cele două locații îți oferă întreg pachetul de servicii specifice, având în spate o echipă de profesioniști.



Parcarea privata si spatiul ultrafunctional sunt iarasi avantaje care vin in sprijinul celor mentionate, facand din aceste locatii, alegerile ideale.

Fie ca iti doresti sa iti organizezi cele mai importante evenimente din viata sau sa iti petreci clipe frumoase alaturi de cei dragi in cadrul evenimentelor traditionale (8 Martie, Craciun, Revelion) si a diverselor aniversari, DIVINO BALLROOM si SUMMER DIVINO reprezinta cea mai buna alegere, din toate punctele de vedere!

Asa ca, daca ai un eveniment si iti doresti sa faci din el o experienta de neuitat, atat pentru tine, cat si pentru cei implicati,

FA - TI REZERVARE DIN TIMP!





ALICE *in* TARA MINUNILOR

In 2015 s-au implinit 150 de ani de la aparitia povestii ALICE IN TARA MINUNILOR.



Povestea s-a integrat in cultura populara, inspirand numeroase proiecte artistice in diverse forme, fiind pusa fie in scena, fie cuprinzand alte arii artistice. De data aceasta un proiect fotografic, ce va fi urmat de un musical.

Desi autorul a dedicat povestea lui *Alice Liddell*, textul a devenit ghidul tuturor celor care se pregatesc sa devina adulti.

Ilustratiile devin lectiile pe care le-am dobandit urmarindu-l pe iepurele cu vesta si ceas.

Beatrice Lianda Dinu alaturi de echipa *Beatrice Models* au pregatit de curand un amplu proiect fotografic. Modelele **Beatrice Models** si-au adjudecat deja rolurile si va aduc in atentie



povestea pusa in scena. Ne incanta cu editorialul *ALICE IN TARA MINUNILOR*, un editorial cu una dintre povestile frumoase pe care le realizeaza echipa de modele, singura din tara care realizeaza astfel de proiecte fotografice, scenografice la acest nivel de complexitate, implicand o intreaga echipa tehnica si numar de personaje.

De asemenea, acest concept unic realizat de scenograful si designerul *Beatrice Lianda*, aduce un plus de valoare proiectelor pentru copii, imbinand moda, modelingul, teatrul si scenografia, antrenand copii in activitati ce le dezvoltă capacitatile de exprimare, carisma si dezvoltarea.



Timeea Anisia, Imaginea si Brand Manager Ambasador Beatrice Models, va juca rolul lui Alice, *Amira Cataleya* va fi Palarierul, *Tudor Eduard* va fi Regele de cupa, *Luisa* va fi zana buna, micul *Gabriel* va fi iepurasul, *Timea* si *Edi* joaca chiar rolul Gemenilor, *Antonia* joaca rolul Reginei de cupa, iar ducesa a fost adjudecata de un model adultm laturi de multi alti copii, ce au roluri in aceasta poveste de succes.

Povestea este pusa in scena dupa un concept, alaturi de o echipa de profesionisti numerosi, iar echipa tehnica a reusit sa completeze ideea de baza: decor, costume, machiaj si efecte speciale.

Cei mari se transforma in niste copii ce privesc mirati catre aceasta lume. Odata activata, curiozitatea trebuie mentinuta, fiindca nu anticipeaza viitorul, ci promite surprize. Alice spune povestea tinutului subteran, curiozitatea sprijina cresterea si inlocuieste teama pe care o genereaza necunoscutul lumii adultilor.

Pentru copil este posibil sa ignore normalitatea. Multe dintre regulile lumii noastre pot parea absurde si plictisitoare. Fiindca ne adaptam absurdului din Tara Minunilor, observam ca povestea nu este decat o parodie a lumii adultilor. Absurdul are logica, astfel ne este mult mai usor sa ne adaptam situatiilor confuze, urmand sa le depasim.



Omida ne invata ca schimbarea nu este deloc inspaimantatoare. Ea stie cel mai bine despre metamorfoze, deoarece va fi viitor fluture.

In Tara Minunilor ne obisnuim cu variatele sensuri pe care le capata cuvantul, ne confruntam cu ghicitori, intrebari retorice si confuzii generate de diverse situatii ...

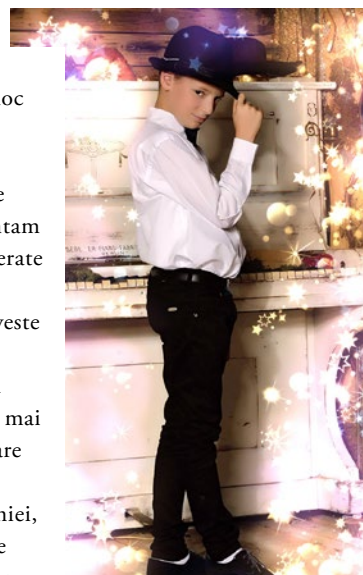
Ducesa ofera un exemplu nepotrivit in poveste fata de cum trebuie educat un copil, fiindca aplica violenta. Parintii si profesorii ne invata cum considera ca educatia formuleaza o viata mai buna. Povestea ne arata ca NU ne sunt necesare intotdeauna lectiile memorate mecanic.

Palarierul Nebun, ca personificare a nebuniei, ignora normalitatea; el se prezinta cu o veselie exagerata pe care o mascheaza in cantece si dans.

Regulile par scapate de sub control, iar judecata nu este intotdeauna dreapta. Intre copii si adulti va fi mereu un raport de inegalitate ce se transforma in egalitate prin conceptul completarii rolurilor.

Alice ne invata sa aratam curajul de a arata catre nedreptate. Cu totii oferim celorlalti sfaturi, sperand a fi urmate. In schimb, nu ne putem increde nici macar in noi insine ca vom transforma teoria in practica. Cel mai important este ca uneori nici noi nu aplicam propriile sfaturi. Lewis Carroll a obisnuit publicul tanar cu povesti, facand haz de aparenta unor copii deghizati in adulti.

Trand in Tarii Minunilor, viata devine un joc si timpul devine eternitate, iar realitatea este imaginatia. **Alice in Tara Minunilor** ne-a oferit o lume in care imaginatia nu are limite.



FELICITARI UNEI ECHIBE DE EXCEPTIE!

Concept, scenografie, costume, coordonare: Beatrice Lianda Dinu

Foto: Razvan Iordache

Decor si locatie: Atelierul de Decoruri

Make-up&Hairstyling: Al Beauty Salon Intercontinental

La toti cei mentionati, se adauga si o intreaga echipa tehnica.



DOLLS by BEATRICE LIANDA DINU

*Echipa Beatrice Models va uimeste
din nou cu un nou proiect!*

Imbinand scenografia si modellingul, rezultatul este pe masura asteptarilor. De data aceasta, povestea DOLLS este pusa in scena de modelele echipei care revolutioneaza din nou prin concepte deosebite.

Pornind de la o idee pana la conceptul in sine, povestea este trasata ca fiind jucaria ca rol important si joaca ca plan secundar. Fetite frumoase si delicate au jucat perfect rolul papusilor. Mai mici sau mai mari, fiecare rol a fost important si interpretat cu multa munca, dar si multe bucurii. Cine spune ca este usor sa fi model, se inseala! Fiecare etapa din cariera de model se realizeaza cu multa pasiune si efort! Caramida cu caramida, pas cu pas, proiect dupa proiect.

Conceptul este unic si imi apartine! Creez povesti, iar povestile genereaza povesti la randul lor! Am norocul de a avea cele mai senzationale modele. Le iubesc pe toate in egala masura.

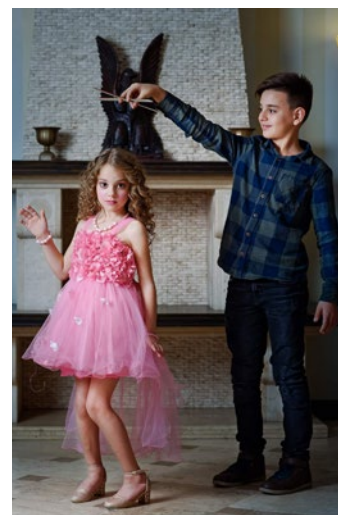
Creez povesti din dragoste si pasiune pentru scena, vedetele mele fiind cel mai adesea copii, desi realizez proiecte foarte frumoase si cu modelele adulte.





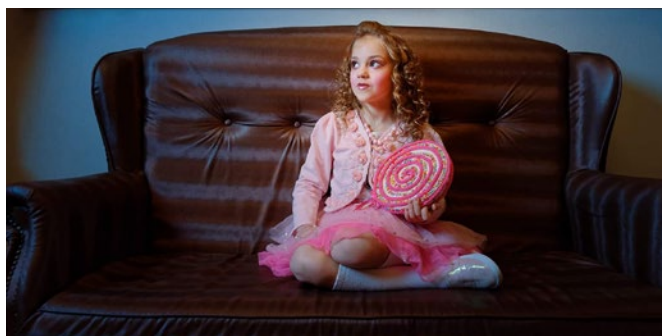
Micutele noastre vedete la acest proiect au fost: *Timeea Anisia, Erika, Luisa, Roberta, Rebeca, Raisa, Carmen, Ana, Anca, Ingrid, Maya*, dar si *Robert*, care a jucat rolul papusarului!

Promitem din 2020 noi proiecte senzationale, alaturi de BEATRICE DESIGN & MODELS. Urmeaza povesti senzationale: RAPUNZEL, ALBA CA ZAPADA, CENUSAREASA, FAT FRUMOS, FRUMOASA SI BESTIA. Cel mai frumos este ca fiecare are posibilitatea de a-si alege rolul pe care doreste sa il aiba! Fiecare poveste este unica si va lasam sa le descoperiti!



Fiecare fetita spune o poveste de rol si fiecare fotografie transmite o stare. Speram ca fetitele sa fie veritabile papusi si pentru aceasta am avut nevoie de ajutorul make-Up artistei Mihaela Bratu, care a supradimensionat ochi, a creat iluzii optice si a transformat micile papusi.

Am dorit sa creem o lume de poveste in care scenografia a jucat un rol foarte important. Ne bucura faptul ca tot mai multe fetite dar si baieti, sunt atrasi de concepte si doresc sa faca parte din ele. Ne dorim sa fie prezenti cat mai multi si ii primi cu bratefe deschise!





EU SI KEANU REEVES DESPRE DEPRESIE

Text : BEATRICE LIANDA DINU | Foto : WIKIPEDIA

Keanu Reeves este unul dintre actorii care ne vorbeste despre depresie!

Suntem o generatie in care depresia este catalogata drept boala secolului! Multi dintre noi neavand un motiv intemeiat, este uimitor cum in subconstientul nostru depresia isi poate arata primele semne!

Cred ca depresia poate fi combatuta prin activitate, prin urmare, responsabilitatea ne revine noua. Cu ajutorul unui psiholog sau nu, depresia este greu de tratat si fara a avea o vointa de fier este aproape imposibil. Nu este suficient sa ne bazam pe un ajutor de specialitate. Activitatea asa cum spuneam mai sus ne salveaza de depresie. La fel de mult o pot face prietenii, anturajele bune sau pur si simplu lucruri marunte care ne bucura sufletul. Poate shopping, o inghetata, un film bun, o carte. Orice, numai mintea sa fie ocupata si sufletul fericit.

Depresia se instaleaza in randul tinerilor tot mai des, deci varsta nu este un criteriu. Nici statutul social nu iarta pe nimeni! Cunosk persoane diverse din toate categoriile sociale, varste, pasiuni ori mentalitate si pentru toti este la fel. Dorinta de a depasi ne apartine, decizia de a o combate ne revine. Prieteni ai mei, cunostinte, mama mea (Dumnezeu sa o ierte) chiar si eu, am trecut prin momente de acest fel. Important este sa combatem din stadiu incipient, sa anticipam si sa reusim sa ne creem propriul zid, propriile bariere.

Lucrurile frumoase, oamenii dragi si satisfactiile zilnice sunt ingredientele de baza.

Am facut o documentare pentru voi, dragi cititori, si am gasit pe GOOGLE o declaratie a cunoscutului actor KEANU REEVES ...

Vedeti toti oamenii din spatele meu? Se grabesc catre serviciu si nu sunt atenti la nimic din ce se intampla in jurul lor. Uneori suntem asa de prinsi cu viata de zi cu zi, incat uitam sa lam o pauza pentru a ne bucura de frumusetea vietii. Suntem precum niste Zoombie. Ridicati-va capul din telefonul mobil si priviti in jur!

Spuneti "Buna ziua!" unei persoane care va iese in cale, imbratisati pe cineva care sufera. Ajutati pe cineva! Trebuie sa traiti in fiecare zi, ca si cum ar fi ultima. Ceea ce nu stiti despre mine, este ca am suferit de depresie in urma cu cativa ani. Persoana care m-a sprijinit am fost EU. Fiecare zi este pretioasa, asa ca tratati-o ca atare. Nimeni nu ne garanteaza ziua de maine, traiti astazi!

Ma cunoaste foarte multa lume, dar nimeni nu cunoaste povestea mea. La varsta de 3 ani, l-am vazut pe tatal meu cum ne paraseste. Am frecventat 4 licee diferite, m-am luptat cu dislexia, educatia a fost pentru mine o provocare mai mare, decat pentru cei mai multi. La 23 de ani, prietenul meu apropiat River Phoenix a murit din cauza unei supradoze. In 1998 am intalnit-o pe Jennifer Syme. A fost dragoste la prima vedere iar in 1999, Jennifer era insarcinata cu fetita noastra.

Din pacate, dupa 8 luni, copilul nostru s-a nascut mort. Am fost distrusi si in cele din urma, relatia noastra s-a incheiat. 18 luni mai tarziu, Jennifer a murit intr-un accident de masina. Din acel moment, am evitat relatiile serioase si sa am copii. Sora mea mai mica a suferit de leucemie.

Astazi este vindecata, iar 70% din castigurile mele din Matrix le-am donat spitalelor care se ocupa cu tratarea leucemiei. Sunt singurul star de la Hollywood care nu are o vila imensa. Nu am bodyguard si nu port haine extravagante. Merg cu metroul si imi place la nebunie.



In concluzie, cred ca suntem cu totii de acord ca infruntand tragediile cu care ne confruntam putem invinge. Indiferent de ce se intampla in viata voastra, puteti sa depasiti dificultatile! Viata merita traita!

ELECTROSENSIBILITATE

Intre 4 si 10 procente din populatie a fost identificata ca avand sensibilitatea crescuta in cazul numeroaselor energii electromagnetice care sunt omniprezente in aceasta perioada. Iar principalele probleme sunt legate de efectele acestui bombardament si modul in care il putem combate.

In ziua de astazi, majoritatea populatiei traieste in aceasta mare de energii electromagnetice, semnalele radio, TV sunt acum conectate cu telefoanele noastre si cu turnurile telefonice si stalpii de comunicatii, semnalul Wi-Fi de acasa sau pe unde mai iesim. Conform unor specialisti, acest nivel al radiatiilor este de 1 chintiliard (1 urmat de 18 zerouri) de ori mai mare comparativ cu nivelul intalnit inainte ca tehnologia moderna sa intre in vietile noastre.

Efectele biologice au fost observate destul de devreme - in 1930, cand a fost observat un sindrom in randul militarilor care au fost supusi radarelor. In timpul urmatoarelor decenii, aceasta boala a fost intalnita si in randul amatorilor de radio care foloseau echipamente fara ecranare. Ulterior, avand surse de multiplicare a radiatiilor in mediul inconjurator, aceasta problema nu a disparut si tendintele indica o crestere continua a numarului celor afectati.

Electrosensibilitatea, cunoscuta ca electrohipersensibilitate, afecteaza un procent de 4 pana la 10 din populatia industrializata, numarul femeilor de a experimenta aceasta boala, fiind mult mai ridicat comparativ cu barbatii. Persoanele care sufera de electrosensibilitate, au parte de daune fizice cumulative si ireversibile, chiar daca exista modalitati de a suprima aceste simptome. Acestea sunt de natura neurologice si includ dureri de cap, oboseala, insomnie, astfel de persoane avand sanse mai mari decat celelalte persoane sa aiba sensibilitate chimica multipla.

În zilele noastre în care societatea este dependentă de tehnologie și în care dispozitivele emit radiații, majoritatea celor dintre noi nu suntem conștienți de efectele grave ale acestei probleme, iar a trata electrosensibilitatea ca o problemă normală este total greșit. Există multe persoane influente care analizează aceste fenomene și includ consecințele electrosensibilității în zona psihologică ... Atribuirea simptomelor electrosensibilității unor tulburări

psihologice nu este lipsită de consecințe, foarte multe persoane ajungând în mod nejustificat pentru anumite perioade de timp în instituții mintale specializate. Au fost aplicate o serie de terapii cognitiv-comportamentale, care în timp și-au dovedit ineficiența, timp în care ar fi fost mult mai eficient minimizarea expunerii la câmpurile electromagnetice.

Dacă ar exista instrumentele potrivite, ar fi foarte ușor în a măsura electrosensibilitatea, dar din păcate nu există un test standard pentru acest lucru. Un test ar fi acela în care subiecții ar încerca să identifice prezența unui câmp în situații de „nevedere”, comparativ cu un placebo. Astfel de teste sunt în mare parte esecuri, ele fiind bazate pe presupunerea că persoana care are electrosensibilitate medie, are puteri precise de detectare în timp real. De aici, pleacă și alte teste în diverse forme, a căror rezultate este la fel pus sub semnul întrebării.

Alte studii ale specialiștilor au demonstrat că subiecții cu ES (electrosensibilitate) au prezentat modificări la nivelul celulelor dentritice ale pielii care nu au mai fost întâlnite la restul populației.

Per total, nevoile electrosensibile nu au fost luate în considerare, excepție făcând Suedia, unde ES a fost catalogată ca deficiență funcțională (o formă de handicap). Cei care suferă de ES primesc pensii și locuiesc în case reamănajate, unde efectul radiațiilor este minim. Cei care apară astfel de persoane, consideră că ei nu trebuie excluși sau exilați în vreun fel, ci trebuie făcute eforturi pentru ca mediile respective să aibă un nivel minim al acestor radiații. Politicile din Suedia spun că acolo unde funcționarea umană este în conflict cu mediul înconjurător, mediul trebuie modificat pentru a se potrivi nevoilor oamenilor, în care aceștia sunt tratați cel puțin necorespunzător, exact în mediul creat de om.

Inevitabil, cele mai evoluat orașe reprezintă centre puternice de astfel de câmpuri electromagnetice, iar cele mai îndepărtate de ele, cele mai mici. Chiar dacă este posibilă

implementarea unor măsuri de protecție în spațiile private, spațiile publice sunt mai greu de gestionat, astfel că, persoanele electrosensibile trebuie să limiteze timpul pe care îl petrec în astfel de locuri. Există și anumite dispozitive de măsurare a acestor radiații, iar pentru cine suferă de ES, combinația de cuvinte „distanță este prietenul tău” este un motto pe care trebuie să îl aibă în față mereu. Dublarea distanței față de o astfel de sursă, reduce expunerea de patru ori, iar folosirea tehnologiei – de exemplu a telefoanelor cu fir – este mult mai sănătoasă comparativ cu ce se „poartă” astăzi. Mașinile moderne actuale au o creștere ridicată a sursei de energie de radiofrecvență, având niveluri ridicate la modelele cele mai noi și foarte scăzute la cele vechi; evitarea metalelor ajută de asemenea.

Produsele de protecție includ vopsele de ecranare, îmbrăcăminte specială, huse antiradiații pentru telefon, ș.a. În viața modernă, sarcina pozitivă este construită în corp, ca urmare a expunerii la dispozitivele tehnologice; împământarea este benefică electrosensibilității și implică mersul în picioarele goale sau aproape goale pe iarbă, fapt ce are o încărcare negativă ușoară. O altă sugestie este înmuierea într-o baie cu sare de mare sau praf de copt.

Când oamenii care suferă de ES caută locuri în care să fie cât mai puțin expuși acestor radiații, cel mai important este ca ei să găsească o hartă de acoperire mobilă, asta în contrast cu cei care caută în mod normal o acoperire cât mai bună. Zonele de joasă altitudine ca văile, reprezintă un loc bun pentru astfel de persoane, ele blocând semnalele care vin. Partea mai puțin plăcută este aceea că această acoperire ajunge în toate zonele rurale, un stălp nou reprezentând o adevărată problemă pentru aceste persoane, determinându-le să se mute.



Intimitatea caminului



Recentele cercetari sugereaza ca legaturile sociale sunt la fel de importante si necesare pentru sanatatea si bunastarea noastra, la fel ca alimentatia si exercitiile fizice. Ca extensii ale noastre, casa unde locuim, reprezinta locul perfect pentru a incepe proiectarea si construirea unor relatii mai bune.



Nu prea ne gandim de regula la acest aspect, dar casa noastra ne hraneste intimitatea si ne sustine relatiile sociale. A proiecta aspectul si interior casei noastre este o actiune si o prioritate folosita din cele mai vechi timpuri, studiile actuale demonstrand impactul semnificativ pe care design-ul interior il are in modul in care interactionam. De exemplu, scaunele confortabile, flexibile, incurajeaza membrii familiei sa socializeze, in timp ce scaunele incomode, lumina dura, descurajeaza astfel de actiuni.

Indiferent ca stai singur sau iti imparti spatiul cu mai multi membri ai familiei sau prieteni, design-ul interior poate fi modificat pentru a promova mai mult socializarea. Partea buna este aceea ca ceea ce functioneaza, este in mare parte si intuitiv, noi trebuind doar sa ne lasam ghidati de intuitie si de modul cum ne face casa noastra sa ne simtim. In lumea moderna de astazi, un accent foarte mare se pune pe aspect, dar cel mai important este sa ne lasam ghidati de cum ne simtim acasa si cum ne sustine stilul de viata la care aspiram.

lata in continuare cateva sugestii, care pot face din caminul vostru cel mai bun spatiu din viata de zi cu zi. Si ce poate face din acest spatiu perfect, locul la care abia sa astepti sa ajungi dupa o zi de lucru? O amenajare bine gandita, logica si mai mult decat atat - nu trebuiesc cheltuite sume mari de bani!

LOC DE VORBIT

Ca vorbim de cateva scaune confortabile pe balconul unde e numai bine sa stai sau o sufragerie, este necesar sa ai un loc comod in toata casa, care sa-ti ofere sentimentul de familiaritate si intimitate, unde poti vorbi fara a avea parte de zgomot, fara distrageri, fie ca vorbim de zgomot, televizor sau dezordine. Alege un loc confortabil in detrimentul unui frumos, dar care are accente de austeritate. NU ITI PLACE LOCUL UNDE ESTE CANAPEAUA? Arunca cateva perne, acopera-o cu o covatura/ patura care sa aiba un aspect familiar sau care sa creeze o atmosfera unitara! Si retine ca locul tau de relaxare nu trebuie sa fie desprins din revistele de design interior sau sa arate ca imaginile ideale pe care le regasesti peste tot in mediul online, pentru a-ti oferi sustinerea energetica de care ai nevoie!

SENZATIA YIN

Yin este principiul feminin al feng shui-ului, o casa cu energia yin este mai receptiva, primitoare si deschisa. Yin tinde sa fie mai linistita si mai confortabila, tinde sa aiba mai multa textura si modele. In detrimentul sticlei, dorim perdele, in detrimentul unei podele rigide si tari, le cautam pe cele cu covorase. Avem nevoie de o atmosfera primitoare, calda, poate asemanatoare cu cea din bratele calduroase ale mamei; un spatiu in care sa fii alimentat de o energie buna.

POZITIA

Cei care se ocupa cu aranjarea mobilei, ar trebui sa promoveze in acest caz, includerea, cercetarile aratand ca scaunele sau locurile unde stai, atunci cand sunt dispuse circular promoveaza mult mai bine intimitatea si interactiunea sociala, comparativ cu aranjamentul ordonat unul langa altul. Elementele de mobila care se pot muta usor ne usureaza sarcina.

Mesele pentru diverse bauturi sunt iarasi necesare, pentru ca fiecare invitat/ prieten care te viziteaza sa se simta confortabil si sa aiba sentimentul ca este cumva la el acasa. In cazul in care camera este mare, incearca sa aranjezi o parte de mobila in asa fel incat sa realizezi o compositie confortabila.

PENTRU FIECARE

Pe langa confortul oferit, trebuie sa ai confort pentru fiecare: nu poti avea doar doua scaune comode! Si pana la urma, daca nu ne dorim investitii mari, nu e nimic gresit in a aduce scaune de plastic de undeva de afara si puse o pernuta pe ele! Pana la urma, nu faci decat sa iti iei masuri pentru ca toti cei care ajung la tine sa se simta confortabil si mai mult - nu trebuie sa iti aglomerezi camera cu elemente mobiliere care in restul timpului te incurca.

SPATIU DESCHIS

Daca iti faci o casa, te gandesti sa iti renovezi casa si vrei sa ai un spatiu familiar si confortabil, ar fi bine sa iei in calcul un spatiu deschis intre bucatarie si camera de zi pentru mentinerea conexiunii dintre cei din spatiul bucatariei si invitati. Indiferent ca ai acest aranjament sau nu, a avea un spatiu deschis si primitor este esential si il poti face si mai frumos, adaugand flori si diverse accesorii, pentru a face orice experienta una minunata. Iar cele mai bune interactiuni sociale se fac dupa ce mananci, iar daca locuiesti singur, poti invita prietenii la cina.



FARA TEHNOLOGIE

Cu toate ca pare o sarcina dificila in aceasta perioada in care digitalizarea ne-a cuprins pe toti, interactiunile sociale trebuie sa fie doar intre oameni, fara televizor deschis sau smartphone-ul in mana verificat din zece in zece minute. Din pacate, multe familii mananca in fata televizorului, iar comentariile vizavi de stiri sau orice altceva privesc, nu ajuta in niciun caz la ceea ce inseamna interactiune sociala. Bucurati-va de cina fara televizor, iar telefoanele - lasati-le la incarcare in tot acest timp!



INLOCUIESTE ECRANUL CU FOCUL!

Da, exact cum ai citit si asta deoarece, acest element induce un sentiment de conectare, pasiune, intimitate, lumanarile insesi fiind renumite pentru crearea intimitatii. Iar acest lucru isi are radacinile cu mii de ani in urma cand oamenii alergau si vanau, iar unul din cele mai pretioase lucruri erau acelea in care stateau in jurul focului cu semenii. Facand comparatie, televizorul este doar un cumul de multe lumini, imagini, care se succed in mod alert si care, din pacate, ne aduc intr-un mod insesizabil o stare de stres.

ILUMINARE AMBIENTALA

Focul si lumanarile creeaza un ambient care favorizeaza o atmosfera relaxanta si intima, cercetarile aratand ca, in restaurante, cele mai intime conversatii au loc la o lumina calda, lampile de masa si de podea, fiind cele mai recomandate. O camera luminata uniform nu este echivalentul unei camere luminate intim. Daca ai piscina, poti pune lumini in jurul ei, poti folosi lumini de led in jurul casei, prin gradina, etc.

TEMPERATURA NORMALA

Temperaturile scazute contribuie din pacate la o stare de spirit negativa, dar, atat temperaturile ridicate cat si cele scazute, creeaza disconfortul celor ce te viziteaza. Daca ai posibilitatea, un semineu ar fi o optiune excelenta aducand elementul focului si o atmosfera placuta datorata zgomotului placut al lemnului cand ard. Din nefericire, nu acelasi lucru se intampla si in cazul aerului conditionat sau a altor incalzitoare, zgomotul degajat de ele creand o anumita tensiune.

PARFUMUL

Parfumul ambiental are un impact deosebit al dispozitiei pe care o ai, reflectandu-se in comportamentul nostru de zi cu zi. Cercetarile au aratat ca oamenii stau mai mult intr-un loc in care exista un miros placut. Lasand la o parte mirosurile specifice preferate de anumite persoane, cercetarile au aratat ca aromele de vanilie, citrice, menta, paine coapta, cafea, sunt universal acceptabile si trebuie sa domine in detrimentul celor care provin de la mucegai, animale, al unor mancaruri, etc. Aromele folosite trebuie sa fie pe baza de uleiuri esentiale, cele reproduse in laborator fiind toxice si dandu-ne un sentiment de neliniste si anxietate.



SPATII PENTRU OASPETI

Neavand spatiu pentru oaspeti, iti poti limita abilitatea de a socializa. Iar daca iti lipsesc astfel de optiuni - adica o camera dedicata acestui scop, cumpara o canapea care se poate comporta ca un pat. Trebuie sa ne gandim la confidentialitatea si confortul pe care il poti oferi oaspetilor si ceea ce au si ei nevoie pentru a se simti bine cand vin la tine.

Daca iti doresti o casa mai sociabila, trebuie sa regandesti totul, pentru ca oamenii sa nu ezite in a ramane la tine peste noapte! Nu trebuie ca totul sa fie prea aranjat, ci ospitalitatea sa fie cea care primeaza!



INTIMITATEA DORMITORULUI

Starea de spirit, intimitatea si relatiile sexuale incep in afara dormitorului, dar, este esential sa creezi spatii pentru conversatii intime si pentru conexiuni. Dormitorul trebuie sa aiba texturi moi, linistitoare si sa fie pozitionat in afara zgomotului strazii. Chiar daca tendinta este de a folosi culori multe pentru un somn bun, poti adauga si ceva nuante rosii si purpurii, care pot aduce mai multa pasiune in dormitor.

Decorarea este importanta de asemenea, fotografii cu copii, guru sau alti idoli - trebuiesc evitate, la fel ca fotografiile cu persoane singure sau fotografii intunecoase si care sperie. Intimitatea dormitorului trebuie sa fie bazata pe o atmosfera care aduce liniste, cadru romantic ce va aminteste ca va iubiti. In timp ce aceasta atmosfera nu va repara o relatie rupta, va oferi energia din fundal care ajuta o relatie. De asemenea, nu trebuie ca dormitorul sa fie folosit ca spatiu de lucru si orice element folosit in acest sens, trebuie ascuns cat mai bine.

IMAGINI SOCIALE

Fotografii ale tale cu copii, cu rudele, prietenii apropiati ar trebui sa existe in anumite parti ale casei, ele ajutand la construirea conexiunilor.

PASIUNI COMUNE

Este sugerat ca tot ce inseamna pasiuni ale oamenilor sa fie adus si in atentia celorlalti membrii ai familiei, cum ar fi dispozitive de jocuri, masina de cusut, calculatoare, totul intr-un spatiu comun, care sa dea tuturor un sens.





O INTRARE PRIMITOARE

Cei ce vin la tine, trebuie sa iti gaseasca locuinta usor si sa aiba un sentiment al sigurantei; chiar si primul contact vizual cu casa ta, poate fi determinant in confortul si atmosfera ulterioara. Daca stai la casa, gaseste un mod sa iti arati identitatea usor, iar in cazul apartamentului, sa ai cel putin numarul vizibil pe usa, asta daca nu vrei sa ai decoratiuni extra.

Intrarea trebuie sa fie una luminoasa si calda, un covoras de „bun venit” este iarasi foarte indicat, la fel ca diverse instrumente care ii pot ajuta sa isi stearga pantofii fara a se simti stingheriti in vreun fel.

CONECTAREA CU CARTIERUL

In cazul in care locuiesti la casa, poti lasa afara un scaun si o masa, in gradina sau in spatiul din fata casei, pentru a putea stabili cadrul unor discutii cu vecinii si pentru a intari relatiile din comunitate. Daca de exemplu, cineva trece prin fata casei si tu esti recent mutat, chiar daca nu va cunoasteti, cel putin dupa 2- 3 ori in care vi se vor intalni privirile, va veti saluta; acesta este unul din cele mai naturale si dese modalitati de interactiune sociala. Pe de alta parte, daca se poate si ai initiativa, nu te impiedica nimeni sa creezi un spatiu special - ca o gradina, in care sa va puteti intalni pentru o discutie sau alt gen de interactiuni.

SCAPA DE RUSINEA NEJUSTIFICATA A CASEI!

Nu trebuie ca locuinta ta sa fie acea casa ideala pe care o vedem pe Instagram pentru a fi sociabil, multe persoane cara au raspuns unui studiu (peste 30 de procente), afirmand ca le este rusine de cartierul unde locuiesc, dar si cu locuinta in care isi traiesc viata. De aici si pana a evita ca cineva sa le calca pragul, nu este decat un mic pas.

Iar a crea un spatiu social adecvat nu necesita eforturi extraordinare, nici financiare, nici de alta natura. Totul trebuie sa se rezume la imaginatie, energie, pentru a crea acele oaze de liniste confortabile si primitoare. Trebuie sa ai anumite elemente minime, pe care sa le asezi in asa fel incat sa creezi o atmosfera calda, relaxanta; daca nu exista, trebuie sa creezi acel loc! Daca nu ai un astfel de loc, nu vei avea curajul sa inviti persoane la tine, si daca nu faci acest lucru, nu vei avea parte de interactiune sociala! Asa ca, fa-ti curaj, reciteste ce s-a scris in acest articol, consulta-te cu partenerul, cu cel mai bun prieten si apuca-te de treaba!

DARURI *pentru* COPILUL TAU



CELE MAI
BUNE
CADOURI
PENTRU
COPILUL
TAU,
CARE NU
TE COSTA
NIMIC!

A oferi cuiva un cadou reprezinta un gest frumos, pe care il facem de buna voie si placere, fara a astepta vreo anumita recompensa (sau asa ar fi normal!). Iar societatea in evolutia ei, a creat zile speciale, mult asteptate, care aduc bucurie atat celor ce ofera, cat si celor ce primesc.

Cum poti aduce bucurie si fericire copiilor si familiei?

In ceea ce ii priveste pe copii, astfel de bucurii se rezuma la cadouri, jocuri, diverse dispozitive care le ofera placere si le aduc zambete si rasetele pe chip. Exista cu certitudine o bucurie resimtita de ambele parti, doar ca, multi parinti - in mod inconstient - au ajuns sa se

bazeze exclusiv pe oferirea acestor cadouri materiale pentru a-si exprima si arata dragostea pentru copii, ceea ce arata faptul ca nu inteleg pe deplin implicatiile negative ale acestor gesturi.

De cele mai multe ori, bucuria resimtita in primirea cadourilor - mai ales cand ele sunt insotite de un sentiment de vinovatie - este una scurta, iar copii raman in mod frecvent confuzi, frustrati, singuri si chiar deprimati. Cadourile materiale nu sunt ceea ce are nevoie in mod deosebit un copil! Ca parinte, trebuie doar sa-ti imaginezi si sa constientizezi faptul ca poti oferi cele mai pretioase si reale daruri, care la randul lor emana bucurie si fericire totala! Sunt 100% accesibile oricand si nu implica niciun cost material!



Imbratarile obisnuite

Acestea reduc stresul si anxietatea si ce este mai important, le arata copiilor ca esti acolo fizic si emotional! Li ajuta sa se simta in siguranta si conectat cu tine!

Cuvintele sincere

Copii au nevoie sa vada si sa simta ca esti alaturi de ei si crezi in ei! Au nevoie sa stie ca iti doresti ce este mai bun pentru ei si ca esti mandru de eforturile lor de a razbate in viata! Incurajarea si lauda care arata ca esti acolo pentru ei, ii vezi si ii sustii, este extrem de important, atat la momentul respectiv, cat si mai tarziu cand vor deveni adulti.

Timpul tau

Petrecerea timpului de calitate cu copii nu inseamna ca trebuie sa stai langa ei cu orele, neglijand ce ai de facut in mod obisnuit! Sunt importante: contactul vizual, ascultandu-i si intelegandu-i, evitarea distragerii cand comunicii cu ei si sa fii prezent in momentele care conteaza pentru ei. „TE VAD”, „TE AUD” sunt daruri de nepretuit!

Model excelent

Copii in mod mai mult subconstient te urmaresc in tot ceea ce faci, cum actionezi in diverse situatii, cum ii tratezi pe cei cu care interactionezi, cat pretuiesti sinceritatea, integritatea, bunatatea. Indruma-i in viata sa actioneze asa cum iti doresti, dar, in acelasi timp, exemplifica acest lucru prin modul tau de a fi!

Spatiul

Copii au nevoie de spatiu pentru a se dezvolta si a-si experimenta emotiile si imaginatia. De asemenea, spatiul este necesar pentru ei pentru a face greseli, iar locul trebuie sa fie unul sigur, un mediu in care nu se judeca. Greselile sunt importante pentru a invata din oportunitati, a gasi solutii, a construi increderea si a cimanta conexiunile!

Sunt bune si dragute cadourile materiale, creeaza momente de bucurie, satisfactii, dar cele mai importante, sunt aceste cadouri nepretuite!

Cum sa obtii ce e mai bun de la copilul tau

Crestem copii pentru ca acestia sa devina adulti responsabili, independenti, sa fie capabili sa comunice eficient, sa aiba un bun control, sa aiba si sa arate bune maniere si empatie catre semenii. Ne dorim de asemenea sa fie creativi, inovatori, sa devina adulti din ce in ce mai buni in tot ceea ce fac.





Arata-le si spune-le copiilor ca ii iubesti!

Acesta este un lucru evident, multi parinti iubindu-si copii, doar ca ei nu isi exprima afectiunea fizica, mai ales din momentul in care copii o resping dintr-o jena specifica varstei! Indiferent de varsta, copii au nevoie de afectiune fizica combinata cu expresia verbala si afirmarea pozitiva. A le spune ca ii aprecii cand va ajuta la orice treaba facuta prin casa (spalat, curatenie, gatit, etc) sau orice altfel de apreciere reala, contribuie foarte mult la increderea in propriile lor forte.

In cazul in care parintii observa binele copiilor si isi arata afectiunea si aprecierea, copii se simt iubiti, invata sa aiba o atitudine pozitiva si nu vor avea un comportament negativ, care sa atraga atentia.

Stabileste limitele!

Copii se simt in siguranta cand au granite. A avea intalniri si discutii de familie chiar si cand copii sunt mici, sunt extrem de importante, pentru ca stabiliți anumite reguli si limite. Toti sunt de acord cu respectarea regulilor, vorbitul respectuos unul fata de celalalt fiind absolut necesar, curatenia si ordinea in camera si alte reguli elementare. Daca este cazul, puneti-le undeva la vedere si sa existe consens in privinta unor consecinte, daca regulile sunt incalcate!

Pe langa discutiile legate de comportament si reguli, puteti planifica concedii, diverse iesiri. De regula, adolescentii incalca aceste reguli, dar se conformeaza daca familia este una iubitoare, care ii sustine. Tot ce ne inconjoara este dominat de reguli, asa ca nu trebuie nicio retinere sa faci asa ceva si in acasa!

Copii au nevoie de timpul tau!

Stilul actual de viata este unul destul de solicitant pentru parinti, angrenandu-i foarte mult in aproape toate activitatile; trezitul copiilor, mersul cu ei la scoala, temele pentru acasa, cina, pregatirea de somn. Cu toate ca pare putin timp pentru a mai alocă relaxării cu ei, este vital sa iti rupi din timp pentru a te juca cu ei, pentru a comunica, totul pentru bunastarea lor. Stabiliți un program in care sa va jucati, sa va plimbati, sa cititi si chiar sa discutati; telefoanele, tabletele, televizoarele, nu intra in calcul aici!

Exprima-ti sentimentele!

Viata si interactiunea dintre oameni cu oameni, situatii, activitati, dau nastere multor emotii, sentimente, altele decat cele prin care ne manifestam fericirea sau tristetea. Copii invata sa identifice si sa-si gestioneze sentimentele, in primul rand prin exemplele pe care le vad. Daca unul din parinti atunci cand nu isi gaseste lucrurile tipa, acuza pe cei din jur de aceasta situatie, copii vad, asimileaza si considera acest comportament ca fiind acceptabil.

E uman sa fii suparat, nervos, dar copii au nevoie sa invete sa si le exprime in mod corespunzator, prin exemplele pe care la vad - la parinti. Poti invata copii sa isi exprime sentimentele chiar si verbal: „**Vad ca esti suparat ca prietenul tau nu a mai venit astazi la tine! Hai sa vedem impreuna cum putem rezolva treaba aceasta**”. Oferă-i copilului autonomie, lasa-l sa planifice cum va trece peste situatie! Discuta cu el si doar sugereaza-i solutii corecte! Trebuie sa ii lasi libertatea sa isi solutioneze/ gestioneze problemele, pentru ca, daca intervii si solutionezi de fiecare data cand copilul are probleme, el va crea o dependenta de tine. Si nu vrei un astfel de copil sau mai tarziu, adult!





Incurajarea independentei

În mod normal, până la sfârșitul perioadei preșcolare, copilul ar trebui să fie capabil să se îmbrace, să facă baie, să îți aranjeze jucăriile și camera, să strângă hainele murdare și alte treburi simple. Anumiti copii știu chiar să realizeze lucruri mult mai complexe decât cele menționate.

Independența trebuie să crească odată cu vârsta! Nu este treaba părinților să îi aranjeze ghiozdanul copilului! Copilul trebuie să fie ajutat pentru a deveni organizat, trebuie să date exemple și lasat să practice respectivele sarcini; intervii doar atunci când este nevoie, pentru ca treburile să fie duse la capăt în mod corespunzător.

Mai mult decât atât, dacă copilul trăiește într-o casă în care totul este organizat și bine delimitat, acest lucru îl va ajuta la școală, mai târziu la locul de muncă, dar mai ales - în viața de zi cu zi!

Copii trebuie să se joace cu copii de aceeași vârstă!

De la 3-4 ani, copii trebuie să se joace cu alți copii de vârstă lor, fără ca părinții să aibă vreo intervenție; JOACA ESTE ESENTIALĂ LA FEL CA MÂNCAREA! Prin intermediul jocurilor, ei învață să își afirme și exprime nevoile lor, în timp ce le întâlnesc pe cele ale colegilor de joacă. De exemplu, dacă prietenii renunță la joc din cauza că e solicitant, acest lucru îi învață pe copii să își sublimizeze nevoile și să acorde atenție și altora. Este o abilitate foarte importantă, care îi va servi pe tot parcursul vieții.

În timpul jocului cu alți copii, ei au o comunicare autentică, se bucură de o independență reală, negociază cum se joacă, stabilesc reguli, discută. Ei pot modifica regulile după bunul plac, bucurându-se de o creativitate ridicată pe măsura ce experimentează situații variate.

Supravegherea și intervenția constantă a părinților, ducă la creșterea anxietății și depresiei copiilor și adulților tineri, fapt dovedit în urma studiilor. Ca părinte, trebuie într-adevăr să ai grijă de siguranța copilului, dar nu elimini anumite provocări întâlnite în timpul jocului! Oferă-le confidențialitate! Lasă ușa deschisă între tine și camera unde se joacă, dar nu interveni tu să le organizezi jocurile!

Copii au nevoie de spațiu de joacă pentru a învăța să se adapteze regulilor societății, să le testeze, să le încalce, toate aceste lucruri ducând în final la încurajarea independenței și curajului. Modul de evoluție a societății a dus la situația în care copii stăteau în casă și se joacă online; trebuie să le asiguri siguranța și online, dar au nevoie în același timp de spațiu, pentru a-și împărtăși gândurile și sentimentele în intimitate.

Perseverența și întârzierea satisfacției

Astăzi, copii parca nu mai perseverează în privința anumitor sarcini, mai ales în cazul celor mai dificile, așa cum faceau copii cu ceva perioade în urmă. Este cunoscut faptul că cele mai mari invenții s-au realizat ca urmare a multor eforturi. Copii trebuie să învețe ei înșiși să testeze, să înțeleagă că nimic nu vine cu ușurință și că trebuie efort depus pentru a ajunge undeva sau a avea parte de rezultatele dorite. Nu este indicat să le permiți să renunțe când au întâmpinat prima greutate! Trebuie de asemenea laudat efortul și nu rezultatul! Nu există copil care să exceleze în orice domeniu, dar în urma unei munci asidue, el își poate atinge potențialul.

Nu le oferi totul la cerere și încearcă să le întârziți satisfacția prin această acțiune! Chiar de la 5-6 ani, lasă-i să depună eforturi mici pentru a avea parte de jucăria dorită, iar mai târziu, vor ști cum să își gestioneze eforturile și economiile.

Invata-i despre bani!

Cel mai bine este sa ii arati copilului ca din suma pe care o are la dispozitie, daca cheltuie de exemplu o parte din ei, alta parte (egala) o economiseste si cu o alta parte face un act de caritate, el va invata sa isi economiseasca banii, sa invete sa ii planifice. O familie care de exemplu are o afacere, poate sa-si instruiasca de mic copii in privinta organizarii banilor, ii poate implica intr-un proces de a investi pentru a-si creste veniturile.

Astfel, copilul tau - cand va deveni adult, va reusi sa ia decizii financiare bune, va reusi sa economiseasca bani si sa-i inmulteasca intr-un mod onest si corespunzator.

Alimentatie & exercitii fizice

Viata moderna incurajeaza si sustine ca totul sa se desfasoare rapid, poate mai putin corpurile noastre, care devin din ce in ce mai sedentare. De aceea sunt indicate plimbarile in familie, incurajarea pentru sport, jocuri in familie acolo unde exista gradina, miscarea fizica in general. Exerciitiile fizice elibereaza hormonii „fericiti” - endorfina si serotonina, asa ca, in mod normal, timpul trebuie sa fie cat se poate de limitat in privinta telefoanelor si a calculatoarelor. Iar copii care fac miscare, au sanse scazute sa devina obezi.

O importanta deosebita la acest capitol o are alimentatia, obiceiurile alimentare putand fi educate de la cele mai mici varste, exemplul parintilor fiind unul dintre cele mai influente. Ca parinte, daca consumi des fast food si diverse sucuri, nu ii poti spune copilului „NU”; astfel de mese trebuie luate rar, iar dulciurile nu trebuie sa existe obligatoriu dupa fiecare masa! O MARE GRESEALA ESTE ACEEA CA, IN MULTE CAZURI, DULCIURILE SUNT FOLOSITE CA RECOMPENSA/ PREMII PENTRU COPII! Trebuie evitate astfel de lucruri, iar copiii indrumati catre fructe si legume, in detrimentul carbohidratilor; cei care mananca corect, se bucura de o mai buna concentrare, au energie mai multa. Incercati sa le oferiti o mancare adecvata si sanatoasa, chiar si prin intermediul pachetelor care le faceti pentru scoala.



Invatarea continua, rezolvarea problemelor

Pe langa rolul parintilor, care trebuie sa-i indrume pe copii sa citeasca anumite carti folositoare de la o anumita varsta, sa urmareasca cu ei documentare, sa discute, sa mearga in excursii educative, un rol important il are si scoala. In plus fata de scoala, poti testa inclinatiile copilului prin intermediul cursurilor suplimentare, diverselor provocari ce pot aparea in cursul normal al lucrurilor.

Orice problema apare, trebuie tratata undeva din spate ca parinte si copilul lasat liber sa gaseasca propriile solutii. Sprijina copilul sugerandu-i modul cum se solutioneaza anumite situatii, probleme, ajutandu-l sa isi formeze o mentalitate sanatoasa si adaptata realitatii.

Procesul de a obtine tot ce este mai bun de la copii dureaza pana la aproximativ 20 de ani - poate si mai mult si ca parinte, trebuie sa fii inzestrat cu rabdare, daruire, dragoste, dar ceea ce conteaza cel mai mult, sunt rezultatele ulterioare. Niciun efort nu este destul de mare cand rezultatele se ridica cel putin la asteptari!



Descopera FAMOST!

NOUTATI MODA

TENDINTE

STIL DE VIATA

INTERVIURI

MODELLING

CULTURA

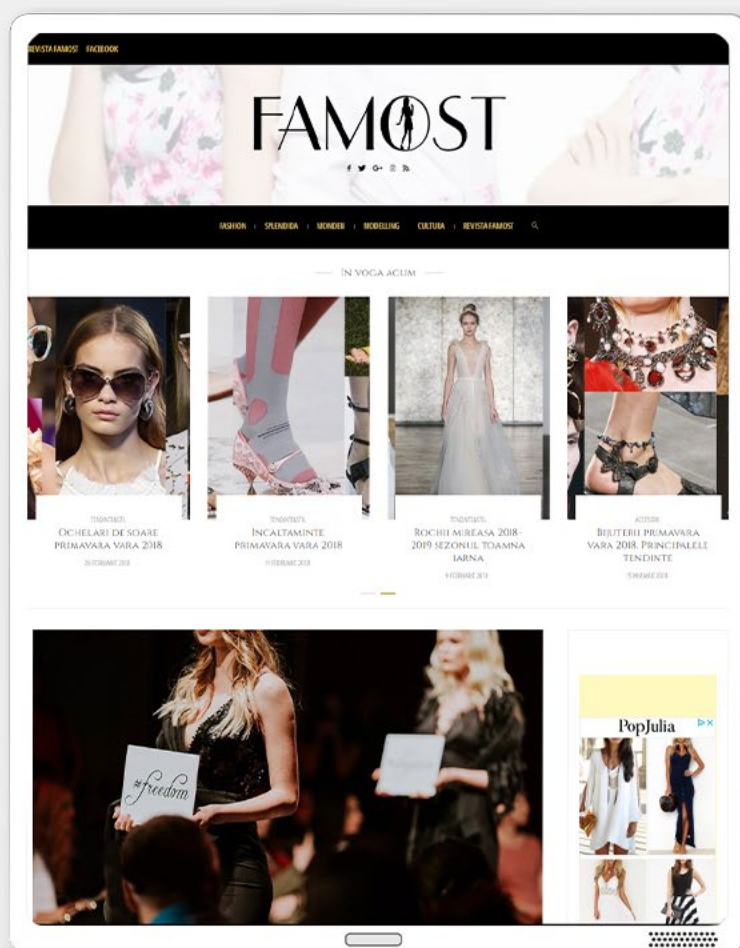
EVENIMENTE

BEAUTY

VESTIMENTATIE

SANATATE

BLOGURI



www.famost.ro



facebook.com/famost.ro



twitter.com/Famost_Ro



instagram.com/famostmag

In cazul in care iti doresti sa colaborezi cu noi, iti doresti o aparitie in revista sau ai anumite intrebari, nu ezita sa ne contactezi, pe oricare din retelele sociale sau pe redactia@famost.ro! Iti vom raspunde cat putem de repede!

ALIMENTATIE PENTRU LONGEVITATE

Introducerea in viata de zi cu zi a alimentelor corespunzatoare, te ajuta sa beneficiezi de avantajele unei alimentatii antiinflamatorii, ceea ce inseamna ca vei avea parte de o viata lunga si sanatoasa.



Inflammatia este raspunsul natural al organismului la rani, infectii, boala si joaca un rol vital in vindecarea corpului si protejarea de virusi si bacterii. Fara un raspuns inflamator, ranile si tesuturile vatamate nu s-ar vindeca.



RADACINA BOLILOR CRONICE

Inflamatiile trebuie să fie un răspuns temporar care dispare după ce procesul de vindecare s-a încheiat, doar că, uneori, inflamația persistă și devine cronică. Acesta este momentul în care inflamația poate face mai mult rău decât bine! Când inflamația devine cronică, crește riscul bolii cronice, oamenii de știință găsind o puternică corelație între nivelurile de inflamație și durata de viață a unei persoane.

Se spune că inflamația stă la baza tuturor bolilor, de la cele cardiovasculare, la cele cu presiune mare a sangelui, diabet tip 2, până la astm, obezitate, afecțiuni inflamatorii intestinale, boli autoimune. Potrivit unui studiu publicat în revista LANCET, nivelurile scăzute ale inflamației în organism este un indicator puternic al longevității în cazul persoanelor care trăiesc mai mult de 100 de ani.

Inflamația cronică de nivel scăzut este nedetectabilă în corp timp de ani de zile, ea aducând daune țesuturilor din corp, până în momentul în care boala se instalează. De cele mai multe ori, doar atunci când apar semne și simptome ale bolii, devii conștient de aceste lucruri. Inflamația cronică poate fi cauzată de un număr diferit de factori, incluzând aici un sistem imunitar hiperactiv (autoimunitate), o infecție internă pe care corpul încearcă să o învingă sau un stres fizic repetitiv a anumite părți a corpului. Dieta săracă, stres pe termen lung, alergii alimentare, stil de viață sedentar, toate pot contribui la o inflamație cronică în organism.

MANCARE PENTRU LONGEVITATE

Ceea ce mâncăm poate avea un impact mare asupra nivelului de inflamație din organism, anumite alimente putând declanșa sau amortiza inflamația. Consumând alimente antiinflamatorii și evitând alimentele procesate sunt de o importanță maximă pentru prevenirea inflamației, reducând riscul bolilor cronice și promovând longevitatea.

Un rol important îl au alimentele cu indicele glicemic scăzut, păstrând nivelul de insulină scăzut, ele reprezentând un bun mod de a preveni o creștere a inflamației. Consumul alimentelor cu zahăr rafinat, va crește nivelul glucozei și a insulinei, inflamația prezentând și ea o creștere. Unele dintre cele mai bune modalități de a menține nivelul insulinei scăzut, este acela de a limita aceste alimente și de a face exerciții fizice, cele din urmă fiind cele mai bune metode de normalizare a nivelului de insulină și prevenirea rezistenței la insulină. Când are loc rezistența la insulină, celulele nu sunt în stare să folosească insulină eficient pentru a absorbi glucoza, astfel că glucoza începe să se acumuleze în sânge.

Alte modalități pentru a menține nivelurile sănatoase de insulină sunt cele în care trebuie să evităm pâinea albă, orezul, diversele bauturi. Cerealele integrale neprocesate sunt preferabile datorită indicelui glicemic scăzut (ovăz integral, boabe, orez sălbatic, hrisca), multe fructe (nu sucuri de fructe!) și legume, nuci crude, semințe, pește sălbatic - ca somon sau sardine.

Alimentele procesate conțin niveluri ridicate de ingrediente care produc inflamație la niveluri ridicate,

cum ar fi uleiurile rafinate - uleiurile vegetale, zahărurile, care vor produce în corp compuși inflamatorii, numiți citokine. Uleiurile vegetale - porumb, ulei de soia, floarea soarelui, soia, arahide, oxidează rapid când sunt încălzite și formează grăsimi trans și aldehide, care, de asemenea, ridică nivelul inflamatoriu destul de sus. Aceste uleiuri conțin de asemenea și omega 6, care este foarte bun pentru organism, dar într-un mod moderat; când este consumat în exces, devine inflamatoriu.

Una dintre cele mai bune modalități de a îmbunătăți o alimentație antiinflamatorie este aceea de a opri consumul alimentelor procesate. Alegerea unei diete sănatoase, naturale și bogate în antioxidanți care sunt antiinflamatorii, te vor ajuta să lupți împotriva inflamației și să ai parte de o viață lungă și sănătoasă. Fructele, legumele, avocado, nuci crude, semințe, unt de nuci, quinoa, pește sălbatic, semințe de in, trebuie să facă parte din alimentația ta zilnică.

Cantitățile moderate de fructoză din fructe sunt sănatoase, dar când sunt consumate cantități mari, acestea contribuie la creșterea inflamației în corp și un risc ridicat al unor boli ca obezitate, cancer, ficat gras, rezistența la insulină, diabet de tip 2.

Studii mari epidemiologice au prezentat beneficiile extraordinare ale alimentației mediteraneene, pentru reducerea unor serii de boli cronice - cum ar fi anumite boli de inimă, alături de creșterea speranței de viață. Această alimentație este cea mai sănătoasă, datorită combinației între plante antioxidante și antiinflamatorii precum fructe și legume proaspete, nuci, semințe, boabe neprocesate și ulei de măsline, pește gras și un consum scăzut al cantității de carne.

MANANCA CULORI DIVERSE!

Fructele si legumele sunt bogate in flavonoide inflamatorii, carotenoizi si vitamina C. Boabe (afine, zmeura, acai, capsuni, mure), legume cu frunze verzi intunecate (kale, spanac), sfecla, cirese, rodii, portocale, rosii, lamai, morcovi, kiwi, papaya, broccoli, avocado, mango, toate au compusi antiinflamatorii. Ananasul contine si el bromelina, o enzima care ajuta la reducerea inflamatiei si a digestiei. In cazul in care consideri sa iei zilnic doza de vegetale, incearca sucuri sau smoothie-uri pentru a-ti creste aportul de frunze verzi.

Cateva combinatii excelente anti inflamatorii sunt morcovii, sfecla, castravetii, merele, ghimbirul, patrunjelul, lamaia.

CEAI PENTRU LONGEVITATE

Inlocuieste pe cat posibil cafeaua de dimineata cu un ceai de lemn dulce, musetel sau ghimbir, aceste ierburi fiind folosite de secole datorita proprietatilor antiinflamatorii. Scortisoara si turmericul sunt de asemenea excelente datorita proprietatilor similare antiinflamatorii, ele putand fi adaugate in laptele de nuca de cocos sau in ceaiul de chai. Ceaiurile verzi si cele de trandafiri sunt alegeri grozave, deoarece, ajuta la amortizarea inflamatiei din corp, antiinflamatoarele din ceaiul verde avand niveluri ridicate de polifenoli numiti epigallocatechina galate (EGCG).



NUCI SI SEMINTE CRUDE

Nucile, nucile braziliene, caju, migdale, alune, seminte chia, seminte de canepa, seminte de in si floarea soarelui sau seminte de pepita/dovleac. Nucile si semintele ofera grasimi nesaturate benefice, inclusiv grasimi esentiale omega 3, vitamina E si zinc, cu actiuni antiinflamatorii.

CONDIMENTEAZA-TI MESELE!

Adauga ghimbir proaspat si macinat ca ghimbir, turmeric, usturoi, pudra de curry, scortisoara, ardei iute, aceste plante fiind bine cunoscute pentru proprietatile antiinflamatorii, astfel ca ele te vor ajuta si in acest sens, pe langa gustul minunat pe care il vor da mancarii.

OPTIMIZEAZA-TI SANATATEA INTESTINELOR!

Un echilibru sanatos al microbiomului este important pentru sustinerea sanatatii intestinale bune si pentru protectia inflamarii intestinului. Problemele cu microbiomul pot contribui la sistemul digestiv cum ar fi sindromul intestinului iritabil, artrita, imunitate slaba. Includerea in alimentatie a alimentelor fermentate, reprezinta o excelenta modalitate de a stimula beneficiile bacteriilor bune. Utilizarea zilnica a unui supliment probiotic este recomandata pentru a ajuta la mentinerea unui echilibru al microbiomului intestinal si pentru protectia impotriva inflamatiei.



LIMITEAZA CARNEA ROSIE!

Consumul carnii rosii sustine inflamati in corp, aceasta impreuna cu carnea prelucrata, este pro inflamatorie. Daca esti un consumator de carne rosie, asigura-te ca aceasta provine de la animale hranite organic si cu iarba si incearca sa marinezi carnea cu usturoi si ulei de masline, pentru a forma un strat protector impotriva compusilor antiinflamatorii, atunci cand o gatesti. Prepara-ti carnea la o temperatura mica-medie si nu o arde niciodata!

NUTRIENTI IMPORTANTI ANTIINFLAMATORII

Exista o serie de vitamine si minerale importante care pot preveni inflamati din corp. Vitamina A este un nutrient antiinflamator avand si rol imunitar si se gaseste in ulei de ficat de cod, fructe si legume galbene si portocalii, legume cu frunze verzi. Quercetina este un flavonoid cunoscut pentru efectele sale antioxidante si antiinflamatorii, cele mai bune surse incluzand strugurii negri. Zmeura, broccoli, kale, ceapa, mere.

Zincul este un alt mineral esential necesar pentru o functie imuna sanatoasa si pentru efectele anti inflamatorii si se gaseste in peste, legume, nuci si seminte. Beneficiile anti inflamatorii ale grasimilor

nesaturate sunt gasite in uleiul de peste, avocado, nuci si seminte crude. Uleiul de masline extravirgin alaturi de cele enumerate, reprezinta alimente antiinflamatorii si care pot ajuta la calmarea tractului intestinal inflamati.

Vitamina E reprezinta un alt nutrient despre care s-a descoperit ca are o puternica afectiune antiinflamatorie. Ea se gaseste in seminte si nuci crude, somon din Oceanul Atlantic, pastrav, cod. Pestele gras este bogat in omega 3, asa ca aduce multe beneficii pe langa rolul de antiinflamator; somonul, pastravul, sardinele, macroul, reprezentand bune alegeri. Este recomandat a se manca peste gras de trei ori pe saptamana, iar tonul trebuie sa fie evitat sau consumat ocazional, date fiind cantitatile mari de mercur pe care le acesta le poate contine.

Cat calciu inseamna ... suficient?

Inainte de toate, calciul este un mineral extrem de important pentru oase, el avand un rol important in circulatia nervoasa, pentru contractiile muschilor si coagularea sangelui.

Pierdem calciul zilnic in urina, transpiratie, excremente, iar in cazul in care nivelul calciului din sange scade, calciul este luat din oase si pus in sange, pentru a mentine nivelul echilibrat. Astfel ca, consumul unei cantitati de calciu este vital pentru a mentine nivelurile adecvate in sange si oase.

Ce inseamna o cantitate suficienta?

In urma cercetarilor, avem astazi dovezi puternice care afirma ca o cantitate zilnica sub 500 mg duce la o pierdere osoasa accelerata, ceea ce are drept consecinte ulterioare osteoporoza si fracturi. In general, specialistii ar recomanda aproximativ 1000 mg calciu zilnic, doar ca aceasta cantitate difera de la o varsta la alta. Copii intre 9 si 18 ani ar avea nevoie zilnic de o cantitate de calciu de 1300 mg, femeile cu varsta peste 51 de ani ar trebui sa consume 1200 mg.

Exista de asemenea anumite grupuri de oameni care sunt cu un risc crescut al deficientei de calciu, cum ar fi femeile aflate in postmenopauza, persoane cu intoleranta la lactoza sau alergie la laptele de vaca.

Intrebarea care se pune este **cati dintre noi obtinem din mancare aceasta cantitate?** In realitate, majoritatea putem obtine cu usurinta o cantitate pe jumatate din mancare, iar a lua calciul adecvat din suplimente, reprezinta o modalitate excelenta de a creste aportul acestuia, deoarece calciul potrivit contine cantitati mari de calciu elementar care se dizolva foarte bine in corp.

Vorbesti cu medicul de familie sau cu un farmacist de incredere, pentru a-ti oferi produsul adecvat in functie de necesitatile proprii si incearca sa afli daca pot exista efecte secundare!

ALIMENTE BOGATE IN CALCIU

Branza (veche si procesata) si **branzeturi** 40 g portie = 260 mg calciu

Branza de vaci, ricotta, feta 150 g portie = 300 mg calciu

Laptele proaspăt, UHT, sterilizat, laptele praf, lapte de capra 250 ml = 300 mg calciu

Bauturi soia 250 ml = 300 mg calciu

Iaurt simplu, cu fructe, lapte batut 150 g portie = 243 g calciu

Sardine in ulei, somon roz, conserve macro cu oase, creveti din conserve scursi 100 g portie = 382 g calciu

Varza chinezeasca, varza kale, broccoli, spanacul, dar rata de absorbtie este slaba; majoritatea cerealelor nu au cantitati mari de calciu, decat daca sunt fortificate.



O alimentatie normala pe zi care include de exemplu 40 g branza, o cana de lapte, 150 g de iaurt si 100 g de conserva cu somon roz, va poate oferi aproximativ 1185 mg calciu!



Avandu-si originile in sudul Indiei, utilizarea de baza a medicamentului ayurvedic gimnema, a fost reducerea nivelului ridicat al glicemiei in cazul persoanelor cu diabet zaharat de tip 2.

Incă din antichitate, gimnema nu era folosită doar pentru tratarea diabetului, dar, în mod tradițional, avea efecte uimitoare în tratarea artritei, anemiei, osteoporozei, colesterolului ridicat, bolilor cardiace, astmului, constipației, indigestiei, dar și ca antiinflamatoriu și diuretic.

Frunzele de gimnema conțin triterpenoid - aponine și flavonoide, cu cele mai active componente biologice - acizii gimnezici; în plus, conțin și alcaloizi, tanini, glicozide cardiace și fitosteroli.

Efectul acizilor gimnezici este acela de a suprima gustul dulce de pe limba cu ajutorul unei game de îndulcitori naturali incluzând zaharoza, stevia, xilitolul, îndulcitorii artificiali ca NutraSweet sau aspartamul. Efectul durează cel puțin 15 minute până la 60 de minute și în anumite cazuri, chiar până la câteva ore. Nu suprimă alte gusturi ca amar, sărat sau acru și se crede că moleculele acidului gimnemic leagă papilele gustative unde este zahărul.

S-a efectuat un experiment interesant unui grup de adulți, care, au primit inițial bonbona preferată și apoi au primit o bonbona care conținea gimnema; aceștia, ulterior au refuzat în proporție de 44% bonbonanele, comparativ cu cei care au primit acele bonbonane fără gimnema. Rezultatele au arătat că bonbonanele cu gimnema pot reduce consumul de bonbonane normale, indicând o blocare a receptorilor de gust dulce, o reducere a dorinței de consum pentru alimentele dulci, chiar înainte ca mâncarea să fie gustată.

Gestionarea zaharului din sange este esentiala in privinta managementului sindromului metabolic si a diabetului. Prin reducerea gustului dulce, gimnema reduce poftele de zahar si chiar daca majoritatea cercetarilor au fost efectuate pe animale, exista si studii clinice care au aratat ca gimnema sylvestre este un agent anti-diabetic eficient. Frunzele gimnemei scad nivelul de glicemiei la cei care prezinta diabet de tip 2, prin cresterea secretiei de insulina, din celulele pancreatice beta. Intr-un alt studiu de grup, a fost folosita administrarea orala a gimnema pentru 60 de zile, fiind indusa cresterea semnificativa a insulinei circulante cu o reducere semnificativa a nivelului glicemiei.

Aceste studii umane au aratat ca extractul de gimnema are efecte hipoglicemice datorita efectului sau de crestere a regenerarii celulelor beta pancreatice si a secretiei de insulina. Gimnema poate spori in mod direct secretia de insulina alaturi de alte efecte benefice organismului uman, ceea ce o recomanda ca planta sigura pentru a gestiona potentialele anomalii ale insulinei.

Pe langa abilitatile sale de a regla insulina si a controla diabetul, in studiile cu sobolani, gimnema a dovedit ca are si proprietati neuroprotectoare impotriva simptomelor de neuropatie diabetica.

Pierderea greutatii

Acidul gimneic s-a dovedit ca are efecte antidiabetice si anti obezitate, scazand greutatea corpului si inhiband absorbtia glucozei. Pe masura ce gimnema se leaga de receptorii de zahar pe limba, are loc si reducerea legarii de carbohidrati la receptorii in intestin, reducandu-se prin urmare riscul de obezitate. Exista de asemenea, mai multe componente in gimnema care previn acumularea trigliceridelor in muschi si ficat (efect hepatoprotector) si scad acumularea acizilor grasi in circulatie.

Imunitate

Alte studii efectuate asupra frunzelor de gimnema au aratat ca ele stimuleaza mieloidul si componentele limfoide ale sistemului imun, restabilind functia imunitara ereditara.

Antimicrobian

Frunzele gimnema sylvestre au fost cercetate cu un screening impotriva a 13 agenti patogeni si au aratat un spectru larg de activitate impotriva E coli, Staph aureus (MRSA) si Pseudomonas aeruginosa. A fost demonstrata si activitatea antifungica impotriva Candida albicans. Timpul de eliminare a fost comparabil cu antibioticele standard, fara efecte nedorite sau toxicitate.

Sistemul digestiv

Aceste frunze si-au dovedit eficacitatea si la repararea captuseli intestinale, inclusiv inhibarea ulcerelor gastrice induse de aspirina. Un studiu a aratat ca sobolani au creat o dependenta de gimnema, datorita efectului protector al deteriorarilor cauzate de ingestia alcoolului; efectul a fost acela al ingrosarii peretelui mucusului stomacului, ceea ce a dus la prevenirea gastritei. Gimnema are de asemenea si un efect laxativ.

Alte beneficii

Gimnema a dovedit de asemenea ca are un efect diuretic si de supresie a tusei.

In mod traditional, gimnema se foloseste in mancare sau bauturi in proportie zilnica de 2 - 4 grame, iar conform studiilor, consumul ei nu a prezentat niciun semn de toxicitate. Este o planta sigura cu efecte secundare minime si nici nu se cunosc efecte adverse in combinatie cu medicamentatiile farmaceutice.

Trebuie doar mare atentie sa nu substitui medicamentele pentru diabet cu gimnema, acest lucru facandu-se doar sub indrumarea unui specialist!

Pur si simplu ... dulce



Stim cu totii ca prea mult zahar rafinat nu este bun, doar ca avem si alternative naturale. Sunt ele cele bune pentru tine, doar pentru simplul fapt ca sunt naturale?

Zaharul poate da dependenta si o vedem la noi, o vedem la altii, iar oamenii, in mod inconstient, consuma mai mult zahar decat pot realiza. Din pacate, acest exces de zahar rafinat a fost asociat multor probleme de sanatate, incluzand aici obezitatea, bolile de inima, diabetul si cancerul. Pentru cei care simt nevoia de a consuma dulce des, indicata este substituirea zaharului rafinat cu alternativele naturale.

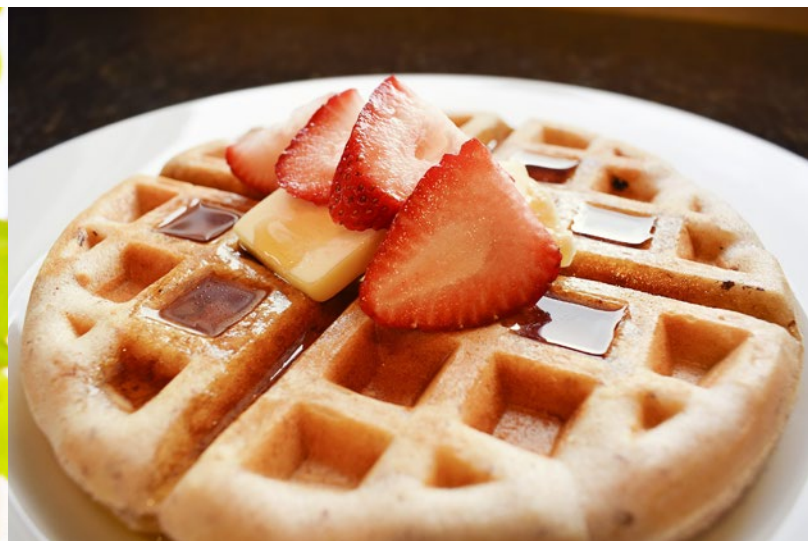
Singura problema este aceea daca, fiind naturale sunt intr-adevar bune pentru sanatatea ta! Iata in continuare cele mai bune alternative dulci naturale!

MIERE CRUDA

Unul dintre cei mai vechi indulcitori - considerat in acelasi timp un superaliment, este mierea, avand in plus proprietati antiinflamatorii si antibacteriene. Are multi antioxidanti cu multe beneficii, inclusiv polifenoli si cantitati mici de vitamine si minerale, ca zinc, fier, potasiu. Daca mierea nu este procesata sau incalzita, toate aceste vitamine si minerale raman complet intacte. Unele studii au aratat ca mierea cruda creste colesterolul „bun” HDL din sange. O parte mai putin placuta este aceea ca mierea descompune in corp glucoza si fructoza, astfel ca exista riscuri de sanatate din partea zaharului, in ciuda faptului ca indicele glicemic este unul mic.

Cum o folosesti

Mierea este folosita cel mai putin, mai ales in cazul diabeticilor pentru ca ea contine 80% zahar. Este ideala a fi folosita in smoothie-uri, prajituri, sosuri, dar si sub forma de indulcitor pentru ceai sau cafea. Daca faci prajituri la cuptor cu miere, trebuie sa stii ca ea se „coace” mai repede comparativ cu zaharul, de aceea, o scadere a temperaturii cuptorului este o buna idee, pentru a preveni arderea sau rumenirea prea puternica. Pentru a maximiza beneficiile mierii, cel mai bine este sa o consumi in starea ei cruda, de la pasteurizare si pana la alte procese de pasteurizare, distrugandu-i-se o mare parte din beneficii. De luat in considerare este mierea manuka din Noua Zeelanda, cea mai buna din toata lumea.



STEVIE

Extrasa din planta sud americana *Stevia rebaudiana*, stevia este comercializata si sub forma de glicozide derivate din steviol si este probabil cea mai sanatoasa alternativa cand vine vorba de zahar, fiind 100% naturala. Stevia nu are calorii, asa ca, de beneficiile ei se bucura in special diabeticii si cei care au o alimentatie/ dieta slaba in calorii. Anumite studii au sugerat ca poate scadea nivelul zaharului din sange si nivelurile de insulina. Stevia poate avea un gust usor amar, asa ca e bine sa experimentezi atat sub forma de lichid cat si pulbere, pentru a afla care dintre ele ti se potriveste cel mai bine. Incearca sa eviti brandurile care proceseaza si albesc, deoarece, ele contin in plus, de regula toxine, chimicale si conservanti.

Cum o folosesti

Cel mai bine este sa o folosesti in cantitati mici, pentru ca exact acesta este motivul pentru care inlocuiesti zaharul si mai mult decat atat, este mai dulce decat acesta. Daca e sa vorbim de proportii, ia in considerare ca o lingurita de stevie este echivalentul a unei cani cu zahar, gustul de dulce si intensitatea fiind aceleasi. Stevia este stabila din punct de vedere termic, asa ca poate fi folosita la coacere, doar ca, nu ofera textura asa cum o face zaharul granulat, astfel ca este indicat a fi folosit in combinatie cu alti indulcitori naturali.

SIROP DIN ESENTA DE ARTAR

Acest sirop profund colorat este o alternativa naturala a zaharului, bogata in antioxidanti (peste 24 de tipuri diferite) si este cunoscut pentru proprietatile sale antiinflamatorii. Este bogat in vitamine ca potasiu, calciu, magneziu, fier, iar procesul de prelucrare este unul minim. Cand cumperi sirop de artar, cauta culori cat mai inchise si care a fost realizat cat mai tarziu in sezonul respectiv. Acest lucru inseamna ca siropul de artar este bogat in nutrienti si contine mai multi antioxidanti benefici.

Cum il folosesti

Acest sirop are o concentratie foarte mare de zahar, asa ca trebuie consumat cu moderatie, mai ales daca ai diabet, esti la o dieta sau mananci foarte atent calculandu-ti orice calorie. Este stabil la caldura, de aceea este indicat sa fie folosit la coacere. Are un gust bogat, o aroma asemanatoare caramelului si il face o alternativa excelenta pentru zahar, putand fi folosit in sosuri, fursecuri, prajituri, granola.

Daca, in mod normal, folosesti o cana de zahar pentru o anumita prajitura la cuptor, inlocuieste cu 3/4 din cana cu sirop din esenta de artar.

XILITOL

Xilitolul este cunoscut si sub denumirea de zahar de mestecan, este extras din porumb sau mestecan si se gaseste in multe fructe si legume. Este un zahar alcoolizat si are cu 40% mai putine calorii comparativ cu zaharul normal si este unul dintre cele mai sanatoase alternative ale zaharului, deoarece nu creste nivelurile insulinei si a glicemiei si nici nu contine fructoza. Poate imbunatati sanatatea dentara prin reducerea cariilor dentare si ajuta de asemenea la cresterea absorbtiei calciului de catre corp.

Cum il folosim

Xilitolul este in general usor de consumat, dar consumul in exces poate provoca reactii adverse ca gaze in exces, balonare, diaree. Este foarte toxic pentru caini, asa ca, mare atentie ce ii dati sa manance tovarasului de viata! Datorita putinelor calorii continute si a indicelui glicemic scazut, este indicat diabeticilor si celor care sunt foarte atenti la calorii.



NECTAR DE AGAVE

Product din planta de agave din Mexic, nectarul de agave (sau sirop de agave) se aseamana la gust cu mierea, dar are o consistenta mai lichida. Contine chiar si acelasi numar de calorii ca mierea, dar din pacate are un procent ridicat de fructoza, fiind unul dintre cele mai dulci astfel de produse de pe piata. Indexul glicemic este unul mic, dar cand vine vorba de beneficii de sanatate, tinde sa fie pe o panta negativa.

Cum il folosim

Nectarul de agave este un substituent foarte bun al mierii pentru vegani, atat timp cat consistenta si gustul sunt similare. Este mult mai dulce comparativ cu zaharul, poate fi folosit pentru o perioada lunga de timp si poate fi folosit ca indulcitor in aproape orice situatie cand se prepara ceva. Cu toate acestea, pentru coacere, trebuie atentie la cantitatea folosita datorita faptului ca este lichid.

ERITRIOL

Similar xilitolului, eritriolul este un zahar din alcool care contine mai putine calorii (aproximativ 6% din caloriile zaharului), iar gustul sau este asemanator cu cel al zaharului, ceea ce il face o buna alternativa. Mai mult, nu creste glicemia, insulina, colesterolul sau nivelul trigliceridelor.

Cum il folosim

Eritriolul este o alternativa foarte buna a zaharului, in special pentru persoanele cu diabet sau supraponderate.

SIROP DE YACON

Acest sirop este extras din planta yacon care se gaseste in America de Sud, are culoare inchisa si are o consistenta asemanatoare cu cea a melasei. A castigat in popularitate in ultima perioada ca supliment de pierdere a greutatii; contine o molecula de zahar care nu poate fi digerata si scade hormonul de foame - grelina. Contine o treime din proteinele zaharului normal, cam 1,3 calorii pe gram.

Cum il folosim

Siropul de yacon este ideal pentru cafeaua sau ceaiul de dimineata ca indulcitor sau folosit in dressinguri cu salate si musli. Cu toate ca este considerat un indulcitor sigur, nu este recomandabil sa fie consumat in cantitati mari, deoarece poate avea reactii adverse legate de digestie, inclusiv gaze si diaree. Si din moment ce se descompune la temperaturi ridicate, nu este indicat sa fie folosit la coacere.



ZAHAR DE NUCA DE COCOS

Toate lumea iubeste nuca de cocos, asa ca, popularitatea in privinta zaharului este in crestere. Este realizat din mugurii florilor de nuca de cocos si reprezinta o alternativa naturala foarte buna, mai ales ca el contine si magneziu, fier, zinc, calciu, potasiu. Are gust de caramel si dulceata este asemanatoare cu zaharul granulat; indicele glicemic este scazut comparativ cu zaharul, datorita inulinei continute (un tip de fibra care poate incetini absorbtia glucozei in fluxul sanguin).

Cum il folosim

Zaharul de nuca de cocos este un indulcitor si inlocuitor excelent al zaharului alb si brun pentru prajituri si produse de patiserie. Deoarece este mai brut comparativ cu zaharul rafinat, este recomandabil sa fie introdus intr-un procesor de alimente, cand o reteta are nevoie de zahar fin, pana cand este atinsa textura dorita. Intrucat este un bun de lux si nu este produs in masa, sunt mari sanse sa il gasim la preturi ridicate.



PIURE DE BANANE

Acest piure este un indulcitor natural deosebit, datorita aromei sale dulci si subtile si este bogat in fibre, potasiu, vitamina B6 si C. Este usor de facut acasa, trebuie doar decojita banana si amestecata cu putina apa.

Cum il folosim

Din moment ce bananele devin maronii cand intra in contact cu aerul, piureul trebuie utilizat cat mai repede dupa ce a fost preparat. Pentru a ajunge la consistenta dorita, adauga apa cate putin si, pentru a intarzia procesul de oxidare, adauga suc natural de lamaie!





PASTA DE CURMALE

Pasta de curmale este facuta acasa din amestecul apei cu bucatele de curmale. Are un nivel ridicat de antioxidanti, potasiu, cupru, fier, mangan, magneziu, vitamina B6. Studii recente au aratat ca poate ajuta la reducerea colesterolului LDL.

Cum o folosim

Pasta de curmale poate fi extrem de gustoasa in smoothie-uri, fursecuri, briose, sosuri, dressinguri de salate. Pentru a face aceasta pasta acasa, inmoaie curmalele in apa calda pana cand se inmoaie, pastreaza apa, apoi adauga intr-un blender si mixeaza pana devine o textura fina. Fiind mai dulce comparativ cu zaharul, este recomandata reducerea cantitatii folosite, 2/3 din cantitatea de zahar folosita fiind suficienta.



FOTO: BADAGNANI

MELASA

Melasa este obtinuta din fierberea trestiei de zahar, este foarte nutritiva, fiind bogata in potasiu, cupru, calciu, fier, seleniu, vitamina B6. Beneficiile sale difera in functie de procesele prin care a trecut. Textura este una groasa, are culoare inchisa, melasa organica fiind una dintre cele mai nutritive forme de melasa, chiar daca trece printr-un al treilea proces de fierbere, ea isi pastreaza nutrientii si elimina zaharoza, aroma fiind una mai bogata si aromata.

Cum o folosim

Melasa neagra este recomandata ca sursa vegana de alimentatie datorita continutului de fier, iar datorita aromei, este indicat sa fie folosita la coacere si pentru marinare. Daca se doreste sa fie servita ca o aroma mai delicata, melasa nu este cea recomandata.

FRUCTUL CALUGARULUI

Acest fruct este asemanator steviei, este cunoscut si sub numele de fructul **LUO HAN GUO** si este cunoscut ca o buna alternativa naturala a zaharului. Este obtinut din fermentatia fructului, ceea ce elimina zaharurile, pastrand aromele reziduale dulci. Fructul calugarului a fost folosit din cele mai vechi timpuri in China pentru tratatarea diabetului si obezitatii, datorita continutului scazut de calorii. Este de asemenea bogat in antioxidanti - mogroside si are calitati antiinflamatorii. Citeste eticheta inainte de a cumpara, deoarece, de multe ori sunt adaugati aditivi!

Cum il folosim

Fructul calugarului are un profil asemanator cu cel al pastei de curmale din punct de vedere al aromei, astfel ca este destul de versatil cand este folosit in gatit si coacere. Este de 300 - 400 de ori mai dulce decat dulceata trestiei de zahar, asa ca, atentie cum il folosesti! Functioneaza foarte bine cand este folosit in retete la temperaturi scazute, jeleuri, budinci refrigerate, prajituri de branza, bauturi.



SIROP DE OREZ BRUN

Siropul de orez brun se prepara din orez brun fiert, care este incalzit pana se obtine o consistenta de sirop si glucoza este eliminata. Avand in vedere ca nu contine fructoza, acest sirop este mult mai sanatos comparativ cu siropul de agave, dar, dezavantajul este acela ca nu contine substante nutritive reale si are cu 40 de procente mai multa glucoza comparativ cu zaharul; implicit, nu este indicat diabeticilor, datorita indicelui glicemic ridicat.

Cum il folosim

Aceste sirop gros de culoarea chihlimbarului este ideal sa fie folosit la retete care folosesc sirop de porumb ca granola si ar trebui folosit ca raport de 1 la 1. Nu este indicat sa fie folosit de cei cu boala celiaca, mai ales daca nu are gluten, de aceea este indicat sa fie citita eticheta.

reprezinta mancatul tarziu o problema?



Daca ai astfel de obiceiuri, poate ca ar fi indicat sa citesti urmatorul articol ...

Fie ca ajungi acasa tarziu dupa ce ai pasit in sala de gimnastica sau ai venit de la serviciu, cateodata, cina trebuie sa mai astepte. Atunci cand ai o astfel de situatie, incerca sa pastrezi cina la un nivel minim!

Un studiu apartinand UNIVERSITATII DIN PENNSYLVANIA a analizat modul in care timpul din zi la care mananci, afecteaza metabolismul pentru o perioada destul de mare de timp. Timp de 8 saptamani, cercetatorii au instruit un grup de adulti sa manance zilnic trei mese si doua gustari intre ore 8 si 19. Aceeasi voluntari, au mancat mese identice si gustari pentru inca opt saptamani, dar mult mai tarziu, intre pranz si orele 23. Tot acest test a ramas identic in privinta tipului de alimentatie, a exercitiilor, a timpului de odihna, doar orele de mese s-au schimbat. **REZULTATUL?** Cand voluntarii au urmat rutina de a manca la ore tarzii, le-a crescut greutatea, nivelul de colesterol, trigliceridele (creste riscul bolilor de inima) si s-a inregistrat si o crestere a glucozei (un marker al riscului de diabet). Studiul a aratat si faptul ca grelina (hormonul foamei) si leptina (hormonul satietatii) au atins varful mai tarziu, ceea ce demonstreaza ca mesele mancate mai devreme te fac sa te simti mai plin pentru o perioada mai indelungata de timp.

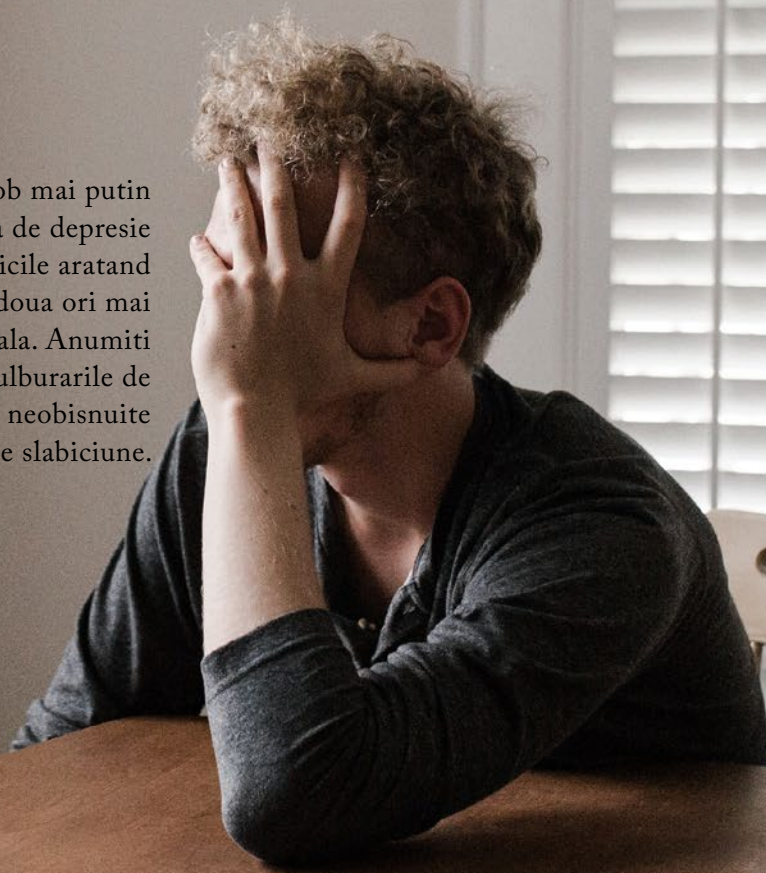
Din nefericire, nu exista o idee clara a cauzelor acestor diferente, cercetarile aducand in fata mai multe teorii. Amanarea fazei de mancare a dus la o schimbare a modului in care voluntarii au consumat energia: mai putin grasimi si mai multe glucide; in plus, mancand tarziu, se ajunge la o calitate slaba a somnului, care are legatura cu cresterea in greutate.

Avand insa o privire realista asupra situatiei, ne dam seama ca mancatul dimineata nu este pentru oricine, in schimb, poti face schimbul unei mese mai consistente la pranz. Un studiu publicat in INTERNATIONAL JOURNAL OF OBESITY a aratat faptul ca cei care tin o dieta si mananca la pranz masa principala/ consistenta, pierd mai mult in greutate daca mananca dupa orele 15-16 masa principala.

ANXIETATEA LA BARBATI

Dintre preocuparile legate de sanatate la nivel mondial, tulburarile de anxietate sunt situate pe locul 6, 264 milioane din populatie (3,6%) traind cu aceasta.

In anumite zone de pe glob mai putin dezvoltate, 1 din 8 barbati sufera de depresie in anumite stadii ale vietii, statisticile aratand ca femeile sunt susceptibile de doua ori mai mult, motivele fiind de natura sociala. Anumiti specialisti afirma ca anxietatea si tulburarile de anxietate sunt catalogate ca fiind neobisnuite si reprezinta un semn de slabiciune.



Acesta este unul din motivele pentru care barbatii vorbesc mai putin despre acest lucru, insa anxietatea ii slabesc, iar depresia va capata forme din ce in ce mai grave, putandu-se ajunge la forme necunoscute si greu tratabile, daca nu se iau masuri din timp. Barbatii, de obicei, nu cauta ajutor in aceasta privinta, ei avand mentalitatea de „barbati puternici” si/sau „barbatii nu plang”. Aceasta atitudine a barbatilor de a fi curajosi si neinficati, ar duce la o lumina negativa asupra lor, tocmai de aceea nu cauta sa se expuna intr-o pozitie care ii face sa para vulnerabili.

Nu orice moment anxios reprezinta o tulburare de anxiete, mai ales ca multa lume experimenteaza o anumita neliniste din cand in cand. Este perfect normal ca fiecare sa isi faca griji pentru situatiile oferite de viata si tot ce ti se intampla, diferenta facandu-se atunci cand o anumita grija este dificil de controlat, de gestionat sau a trecut mult timp de la o anumita situatie si tu inca esti agitat si ingrijorat. Anxietatea este atunci cand ingrijorarea incepe sa interfereze cu activitatile tale zilnice sau iti schimba modul tau de a trai, cum ar fi iesirile cu prietenii, locul de munca, sportul de echipa pe care il practici, iar exemplele pot continua. Anxietatea poate avea un efect nociv asupra relatiilor interumane in urma consumului excesiv de alcool, comportamentului abuziv si depresiei.

Societatea de astazi asteapta mult de la barbati: sa fie in control deplin, sa fie vazute ca persoane sigure, sa fie un factor de decizie important si rational. Barbatii sunt vazuti de multe ori ca fiind constanti in deciziile rationale, neexistand incertitudini in ceea ce fac, fiind fara frica, protectori, independenti. Toate aceste trasaturi pe care societatea actuala le-a atribuit barbatului, il poate face pe acesta sa se simta inadecvat si slabit, aceste asteptari nefiind realiste.

Societatea de astazi asteapta mult de la barbati: sa fie in control deplin, sa fie vazute ca persoane sigure, sa fie un factor de decizie important si rational.

Anxietatea se prezinta in multe forme, existand barbati care nu vorbesc, care considera ca au anumite strategii gresite in privinta activitatilor desfasurate; acestea amortizeaza cumva anxietatea temporara, dar, aceste situatii pot iesi de sub control, agravand situatia. Jocurile de noroc, alcoolul, drogurile si comportamentul nechibzuit sunt cateva din mecanismele care sunt adoptate de barbati in acest caz. Partea putin placuta este aceea ca, aceste obiceiuri le permit barbatilor sa isi evite anxietatile in loc sa le confrunte, ceea ce duce la o agravare a tulburarii.

Anxietatea in cazul barbatilor declanseaza furie, izbucniri violente, abuzuri, comportamente explozive, iritabilitate, toate acestea ducand la comportamentul zilnic al barbatului; se integreaza in modul lui de a fi. Anxietatea duce de asemenea la evitarea contactului cu cei din jur, ceea ce afecteaza relatiile interumane ale individului. Rezultatul este unul in care barbatul simte ca are parte de o viata goala, fara speranta si plina de neputinta.

O serie de factori pot contribui la aparitia si declansarea anxietatii, printre ei numarandu-se chiar si predispozitia genetica, dezechilibrul hormonal si diverse procese chimice din creier. Factorii mediului inconjurator pot avea de asemenea o influenta determinanta, stresul excesiv intr-o relatie, locul de munca sau scoala, stresul financiar, evenimente traumatizante ale vietii.

CARE SUNT SEMNELE TULBURARILOR DE ANXIETATE?

Anxietatea este ceva mult mai mult decat stresul pur si simplu, palmele transpirate sau fluturii in stomac! Simptomele sunt mult mai severe, incluzand sentimente de grija, frica, condamnare - acestea intervenind in abilitatea ta de a lucra, de a trai o viata sanatoasa, de a mentine relatiile interumane si abilitatea de a dormi.

Semnele fizice

- Batai puternice ale inimii
- Transpiratie excesiva
- Tensiune sau durere musculara
- Agitatie si insomnie
- Ameteli si vartejuri
- Scurtarea respiratiei sau senzatii de sufocare
- Insomnie
- Atacuri de panica
- Oboseala
- Greaata, diaree, sindrom de colon iritabil

Semnele emotionale

- Ingrijorare constanta pentru ceea ce ar putea merge prost
- Perceperea situatiilor si evenimentelor ca fiind amenintatoare cand de fapt, nu sunt
- Indecisivitatea si teama de a lua o decizie gresita
- Dificultate in concentrare
- Sentimente de teama
- Probleme de concentrare
- Evitare
- Gandire catastrofica
- Iritabilitate si sentimentul de marginalizare
- Cosmaruri sau ganduri in care secenele traumatice sunt redade in minte
- Stari de spirit oscilante
- Extrem de vigilent in privinta pericolelor
- A fi absent de la ce se intampla in jur
- Teama de a pierde controlul



Mai mult, tristetea persistenta, apatia sau pierderea sperantei, gandurile sinucigase, ar putea arata ca anxietatea s-a transformat in depresie, o afectiune comuna, care a fost de multe ori vazuta cu tulburarile de anxietate.

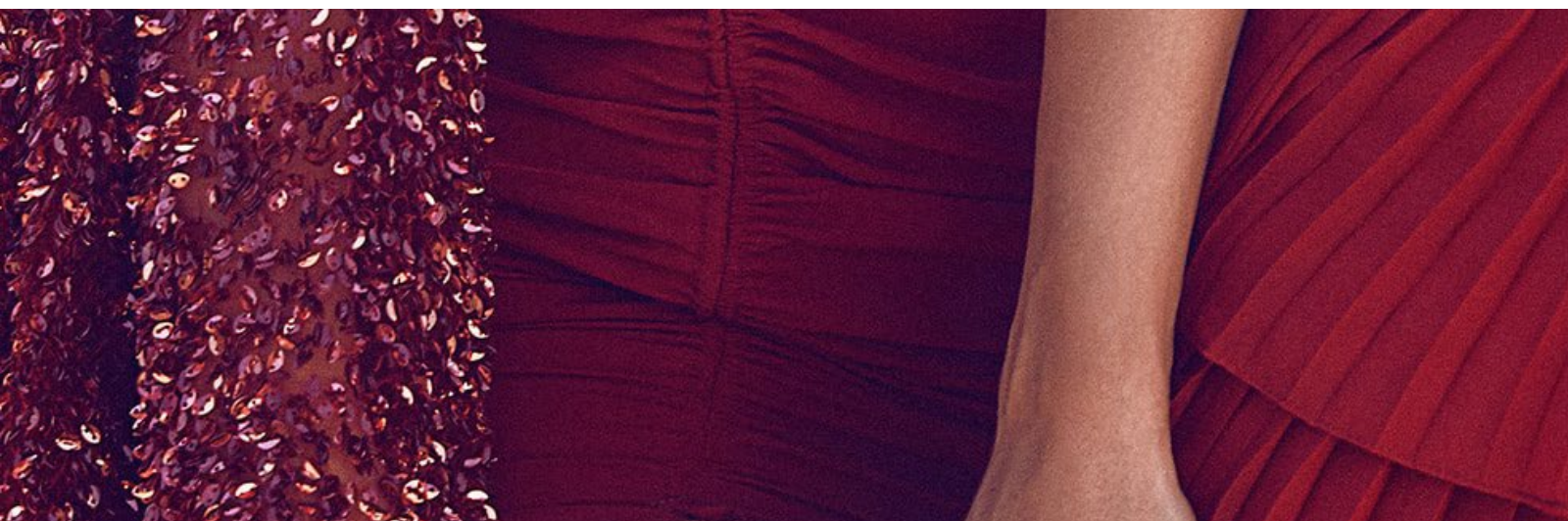
Este important ca ceea ce simti sa fie impartasit cu o persoana de incredere si poti incepe cu cineva din familie sau un prieten, dar toate eforturile trebuie sa se indrepte spre un specialist care sa iti ofere consiliere, medicamente cand e cazul, totul in functie de tipul de anxietate.

Este important de asemenea ca trebuie sa iti dezvolti un plan propriu de actiune care sa includa modificari ale stilului de viata si care reprezinta parte a procesului de recuperare. Continua sau incepe cu exercitiile fizice pentru eliberarea endorfinei fericite si eliberarea energiei anxioase, dormi destul, socializeaza cu familia si prietenii, gestioneaza-ti stresul prin meditatie, muzica, arta, adopta o alimentatie sanatoasa, redu alcoolul, evita drogurile si alte stimulente!



WWW

FAM





OST

ro









LOCATII **DIVINO BALLROOM&SUMMER DIVINO** / VESTIMENTATII **MAGAZINUL MISTER**
STYLING **GINA CODRESCU** / MODEL **GEORGE C.** / FOTO **FAMOST**











