

FAMOST

Numarul 91, octombrie 2021

www.famost.ro

CATALIN BOTEZATU

CINE MA IUBESTE,
MA CUMPARA;
CINE NU, MA VINDE!

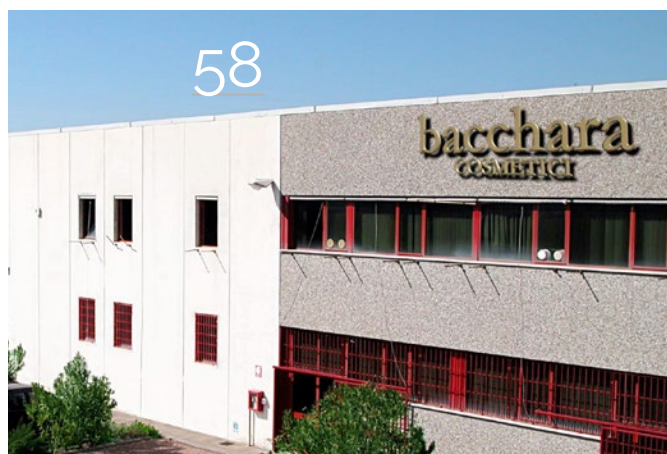
ISSN 2501-0670



9 772501 067004

FAMOST | N° 91

OCTOMBRIE 2021



MODA

18 Tendinte bijuterii
toamna iarna 2021 2022
22 Tendinte ochelari de
soare toamna iarna 2021
2022
26 De ce piese
vestimentare ai nevoie
pentru un stil natural? cu
ANDREEA POPESCU
28 Cum sa faci un
shopping corect &
eficient cu MIRELA
NOVAK

30 10 culori care nu
trebuie sa iti lipseasca
din garderoba toamna/
iarna cu BEATRICE DINU
32 Combinatii culori
pentru un LOOK perfect
36 Denim toamna 2021
38 Gulerele
39 Let your eye to travel
with OLGA SHEVTSOVA
42 Gala Met 2021,
Oscarurile fashion cu
ALIN TEMELIESCU

SPLENDIDA

50 Tendinte machiaj
toamna iarna 2021 2022
54 Tendinte aranjat
parul toamna iarna 2021
2022
60 Tatuajele inestetice
nu mai sunt o problema!
cu ROXANA TOMESCU
64 Noutati la DIVA
ACADEMY Art &
Beauty cu MIHAELA
ALEXANDRU si ROLEA
LILIANA

68 Doctor COBANI
recomanda lipospiratia
73 Suplimente beauty:
biotina, colagenul,
vitamina D
74 Ochi mai tineri si
luminosi in doar cateva
clipe!
76 Noutati & tendinte
beauty
77 Produse beauty ce te
vor face sa stralucesti

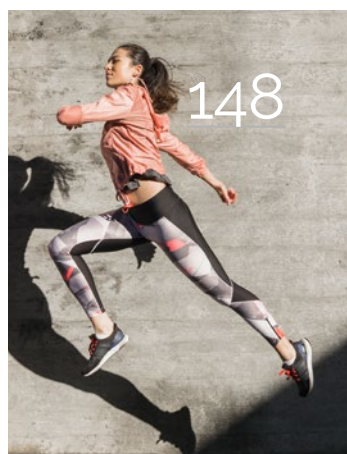
EUFORIA CONCEPT
by
ADRIANA IVAN



Bulevardul Independentei nr. 57
0723 892 556

FAMOST | N° 91

OCTOMBRIE 2021



COLTUL DE CARTE

- 96 Oda tinereții de DOINA BEZEA
- 97 Teoria haosului de ROXANA NEGUT
- 98 Ce mai citim cu IOANA ANTONE
- ALEXANDRA
- 101 Cronica unei evenimente literare cu ROXANA NEGUT

STIL DE VIATA

- 120 Schimbări mici, rezultate mari
- 123 Starea de bine
- 124 Formarea obiceiurilor
- 126 Obiceiuri financiare de urmat
- 128 Cum să lansezi cu succes un produs nou
- 130 Importanța distracției
- 132 Învățarea prin joc

SANATATE

- 134 Care este tipul tău de stres?
- 138 Sindromul impostorului
- 141 Scaderea tensiunii arteriale
- 143 Zaharul & slăbitul
- 144 Sănătatea intestinelor
- 145 Hraneste-ți hormonii!
- 146 Cum respirăm?

VREI SĂ ȘTII
CARE SUNT
CULORILE
ANULUI 2022?

APASA AICI
PENTRU A FI
REDIRECTIONAT



VISAGE CLINIQUE *by* ROXANA TOMESCU

Strada Plantelor nr. 3 / 0741 564 524



Tratamente
dermestetiche
cosmetice
permanente
Hyaluronic
Party
departare tatuaj
laser

COPERTA FAMOST OCTOMBRIE 2021



82 CATALIN BOTEZATU

Interviu *de* personalitate

FAMOST

REDACTIA & COLABORATORI

Moda *Daniela Sala, Andreea Popescu, Alin Temeliescu, Mirela Novak, Olga Shevtsova*

Splendida *Adriana Ivan, Roxana Tomescu, Mihaela Alexandru, Rolea Liliana, Dr. Oltjon Cobani*

Cultura *Roxana Negut, Blog de Zambit, Doina Bezea, Antone Ioana Alexandra*

Stil de viata *Marta Iozefina Bencze, Irina Kuhlmann*

Foto *Famost*

Grafica *Famost*

COLABORATORI *Octombrie 2021*

Catalin Botezatu, Beatrice Lianda Dinu, Timeea Dinu, Remus Nicolaescu, Romina Tota, Bacchara, Beauty Alice Hair, Oana Artem, Raluca Rarinca

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,
pe pagina de Facebook sau Instagram!

MUA & Concept: Mihaela Alexandru | Photo & Retouch: Oana Artem | Model: Raluca Rarinca



DIVA ACADEMY

www.mihaelaalexandru.ro | www.diva-academy.ro/cursuri-online
Strada Marasesti nr. 16, bl. F7, parter | 0745 294 968



ACQUARELLO

STRADA Nicolae Balcescu NR. 5/ REZERVARI: 0723 233 353

www.acquarello.ro



DIVINO BALLROOM

STR. Calea Prutului NR. 9 | REZERVARI : 0744 581 014



Desene animate educative in limba romana



PENTRU CA AVEM NEVOIE DE EDUCATIE

“

- *NU TREBUIE SA ITI PIERZI INCREDEREA IN OMENIRE.*
OMENIREA ESTE CA UN OCEAN;
DACA CATEVA PICATURI DIN OCEAN SUNT MURDARE,
OCEANUL NU SE MURDARESTE. -

Mahatma Gandhi



F A M O S T I V A T I O N A L

Nota editorului

Editia revistei FAMOST octombrie 2021 ni-l aduce pe coperta pe CATALIN BOTEZATU, una din cele mai proeminente personalitati din Romania, un nume care nu are nevoie de prea multe prezentari si pe care il gasim la interior prin intermediul unui dialog foarte interesant despre moda, cariera, afaceri si viata in general. Ramanem tot in zona interviurilor si facem cunostinta prin intermediul *Danielei Sala* cu *Alexandra Putanu*, care in pofida varstei, se bucura pana in momentul de fata de realizari si o cariera de invidiat.

Pentru ca iubim moda si vrem sa stim cum ne accesorizam, cum ne machiem si aranzam, continuam si in acest numar al revistei cu tendintele sezonului toamna iarna 2021 2022, alaturi de alte articole fashion utile acestei perioade. Bineinteles ca nu lipsesc rubricile cu care deja v-am obisnuit, semnate de *Andreea Popescu*, *Mirela Novak*, *Olga Shevtsova*, *Alin Temeliescu*, *Daniela Sala*, cea din urma facandu-ne cunostinta cu designerul vestimentar *Romina Tota* si colectia de debut.

Multe lucruri frumoase se intampla in domeniul frumusetii, *Adriana Ivan* aducand in Romania brandul Bacchara intr-o noua si frumoasa forma de colaborare, *Roxana Tomescu* ne prezinta dispozitivul beauty PICO SURE - o necesitate in procedurile zilelor noastre, iar *Mihaela Alexandru* si *Rolea Liliana* ne ofera ultimele noutati din cadrul DIVA ACADEMY. Dr. *Oltjon Cobani* ne ofera tot ce trebuie sa stim despre lipoaspiratie, beneficii, sfaturi, contraindicatii si continuam cu propuneri beauty adecvate acestei perioade si nu numai.

Avem doua frumoase poezii semnate de *Doina Bezea* si *Roxana Negut*, *Ioana Antone Alexandra* ne propune cartea "O NUMARATOARE INVERSA" scrisa de *Emilia Toma*. Asa cum v-a obisnuit pana acum, *Roxana Negut* va ofera o frumoasa incursiune in lumea cartilor, cele mai importante aparitii literare in revista Famost octombrie 2021.

Despre bunatate ne vorbeste *Marta Iozefina Bencze*, iar *Irina Kuhlmann* ne ajuta sa preluam controlul asupra propriilor destina si sa depasim stadiul de victime. Continuam cu diverse articole utile, interesante, adaptate timpurilor pe care le traим si care, cu siguranta isi gasesc aplicabilitatea in multe aspecte ale vietii noastre. Asadar, va invitam in continuare sa parcurgeti articolele noastre si sa va bucurati de o toamna frumoasa!

VA MULTUMIM CA NE SUNTETI IN ALATURI SI VA TRANSMITEM
CELE MAI BUNE GANDURI PANA LA EDITIA VIITOARE!







Poveste de toamna

Alerga ca o copila prin frunze. Mult mai incet decat alearga sangele lui prin vene cand o vede. Era parca o miscare pe care ar fi vrut sa o vada cu incetinitorul, sa isi umple sufletul, si ochii, si totul cu ea. Si totusi isi doreste ca timpul sa mearga inainte, sa traiasca tot alaturi de ea.

- Iti place?

- Toamna? Glumesti?! O iubesc, ii raspunde zambind, iar zambetul ei ii devenise cel mai frumos anotimp. Iubesc culorile ei si eleganta pe care o da. E putin mai racoare si ceaiul e tocmai bun. Gasesti tablouri vii la fiecare pas. Imi pot asorta hainele, femeile sunt mai frumoase, barbatii parca le curteaza mai romantic toamna. Si ce miros, de frunze si struguri. Mmm, must si gustul copilariei cand ma pune tata sa calc strugurii. Si nucile ... da, nucile. Mama ma certa mereu c-am sa ma duc cu mainile negre la scoala. Fructe proaspete si legume gustoase. Zacusca, vinete coapte, ardei. Sunt o poficioasa. Acum e randul tau ... care ti-e anotimpul preferat?

Se apropie de ea si ii scutura frunzele din par.

- Tu.

- Hai, serios!

- Tu. Ca uneori mirosi a flori de primavara si alteori a must si struguri. Ca uneori esti plina de verde in suflet si ca incerci sa inverzești cand ai o zi mohorata. Uneori simt caldura in temple cand imi zambesti, ca in cea mai torida zi de vara. Si furtunile iti sunt farmec, cand iti fulgera ochii dar inima ramane blanda. Iar tu imi esti acasa, si ma bucur sa te vad fericita ca atunci cand Mos Craciun imi scria ca am fost cuminte. Cand te revad cu dor buzele tale au gustul cozonacului bunicii. Si cel mai mult imi place ca le pot avea pe toate intr-o zi.

Il strange tare in brate si ii sopteste: *ce octombrie frumos ...*



**TENDINTE, MODA, FRUMUSETE,
STIL DE VIATA, CULTURA ...**

S U N T M A I F R U M O A S E C U

FAMOST



WWW

F A V

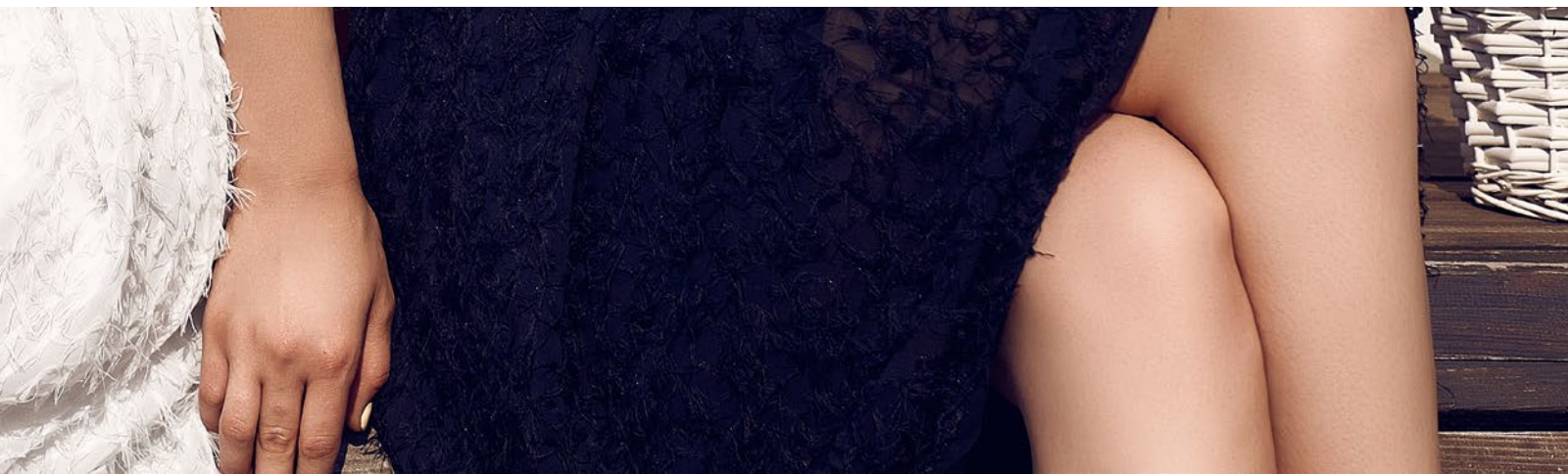




os

T

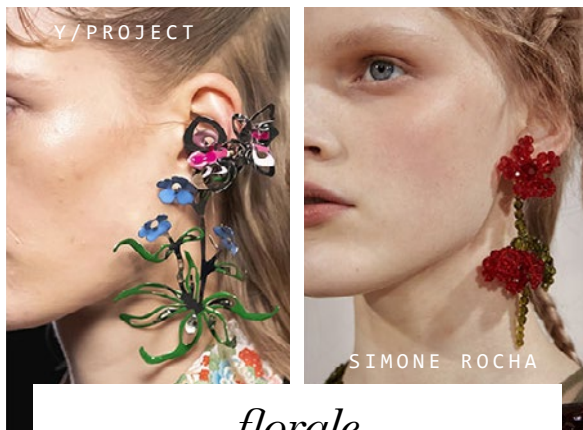
ro



BIJUTERII

in privinta celor mai importante tendinte bijuterii 2021 2022, putem spune ca sunt dominate de optimism, bijuteriile in cascada, pietrele pretioase fiind in centrul atentiei, la fel ca argintul care a luat locul aurului. Adaptandu-te acestor tendinte, te poti indrepta spre un LOOK puternic, de persoana dura, ostentativa, mai ales daca porti metal brut la incheieturi si urechi.

TOAMNA-IARNA 2021-2022



florale

Indiferent de sezon, toti iubim florile, ele regasindu-se intre cele mai importante tendinte bijuterii 2021 2022, prin intermediul curelelor florale, a broșelor cu flori de aur, toate emanand optimism. Asa ca, nu avem niciun motiv de ingrijorare, atat timp cat avem florile si frumusetea lor alaturi de noi.

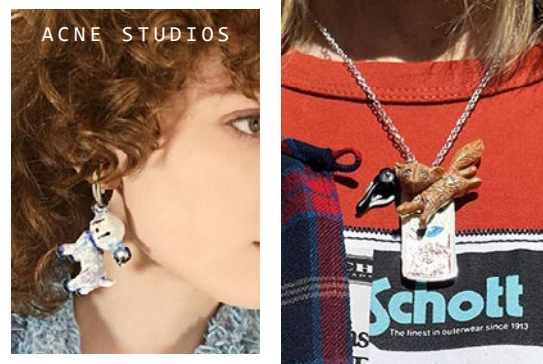
NOSTALGIE



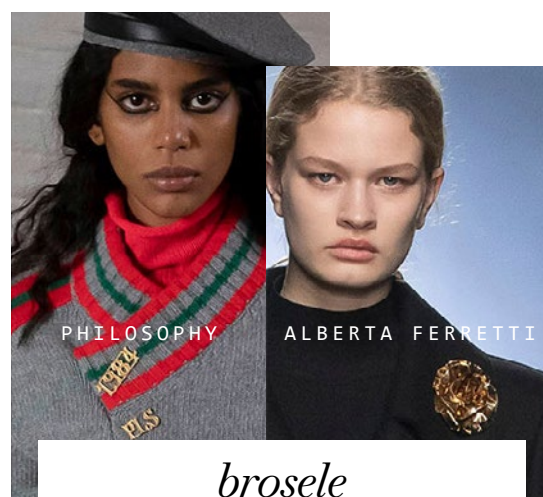
Tendintele din 2000 au fost o reala sursa de inspiratie pentru moda 2021 2022, asa ca, daca nu ai mai umblat la cutia cu bijuterii, e timpul sa scoti margelele colorate, indiferent ca se gasesc pe coliere, cercei sau bratari, sau in combinatie cu alte elemente delicate.



detalii ANIMALICE



Nu este nimic nou in aceasta tendinta bijuterii 2021 2022, decat faptul ca in acest sezon, este mai extravaganta ca de obicei. Daca iti doresti o creatura care zboara sau ceva care sa atraga atentia cu adevarat, acest sezon este pentru tine! E timpul sa ne aratam instinctele animalice!



broșe

Broșele reprezinta acele bijuterii care sunt asociate mereu cu moda clasica, fiind vazute pentru acest sezon multe variante creative, o tendinta ce merita a fi luata in calcul indiferent ca este aur sau argint.

LOGOURILE

Logourile sunt prezente pe scena celor mai importante bijuterii 2021 2022, o modalitate buna de a arata subtil ceea ce purtam, asta daca renuntam la un outfit cu logourile imprimate. Fie ca sunt purtate la baza gatului, ca pandative in mai multe variante sau litere mari care atarna, avem posibilitatea sa fim in tendinta asa cum ne dorim: subtil sau ostentativ!

CRISTALELE

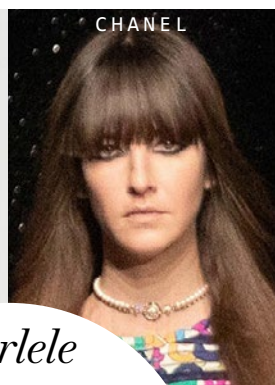
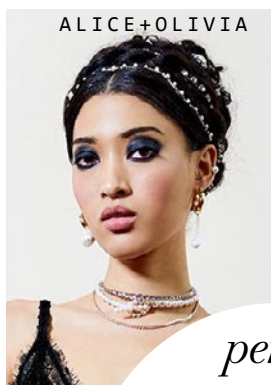


Fi ca crezi sau nu in puterea miraculoasa a cristalelor, nimic nu te impiedica sa te bucuri de stralucirea lor, o tendinta fermecatoare si stralucitoare. Combinatii de cristale si piele, bijuterii de cristale care ne duc in zona hippy, bijuterii elegante cu cristale, orice alegi, este perfect!



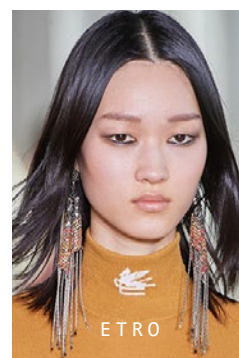
Cercei SUPRADIMENSIONATI

Cerceii supradimensionati se inscriu ca una din cele mai elegante tendinte bijuterii pentru sezonul toamna iarna 2021 2022, mai ales cand curg pe umeri, completand o tinuta eleganta. Casele de moda nu au dus lipsa de creativitate, astfel ca ai optiuni multiple, adecvate propriului stil.



perlele

Aceasta sofisticata si eleganta bijuterie se afla printre cele mai importante tendinte ale sezonului rece 2021 2022, fiind vazuta atat prin intermediul insertiilor in benzile de cap, in curele sau in variante puternice de coliere.



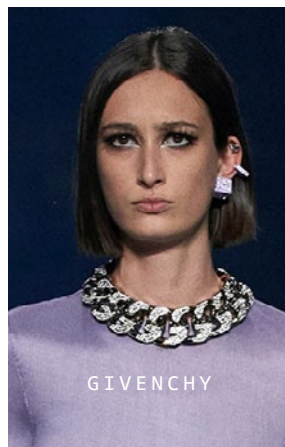
franjuri din LANTURI

Franjurii creati din lanturi reprezinta una dintre cele mai importante tendinte bijuterii glam 2021 2022, fiind vazuti atat la curelele multor modele de pe catwalk, pana la genti de mana si in cele din urma si cel mai important - sub forma cerceilor.



ARGINTUL

Daca tonul pielii tale este unul rece, bucura-te, deoarece argintul se afla printre cele mai importante tendinte bijuterii 2021 2022. Ai la dispozitie multe optiuni, delicate sau masive, in functie de stil sau outfit.



piese CIRCULARE



Una din formele care domina cele mai importante tendinte bijuterii 2021 2022 este cercul, regasit in inele rotunde mari, pandative, lanturi la gat, asa ca, indiferent de outfit, forma circulara va fi in centrul atentiei prin intermediul bijuteriilor.

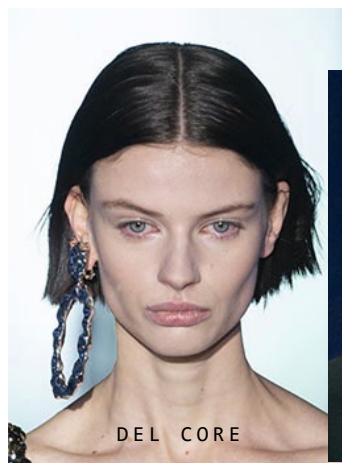
FORMELE BRUTE



Formele brute si sculpturale capata un rol important pe podiumul celor mai importante tendinte bijuterii 2021 2022, ele fiind foarte populare in viata de zi cu zi. Asa ca, daca iti doresti o nota individuala in LOOK, detalii unice, aceasta tendinta este pentru tine!

un SINGUR cercel

Una din cele mai rebele tendinte bijuterii 2021 2022, purtarea unui singur cercel, a fost promovata de anumiți designeri in colectiile lor, doar ca acestia au vrut sa fie siguri ca este vizibil, discretia neregasindu-se in creatii.

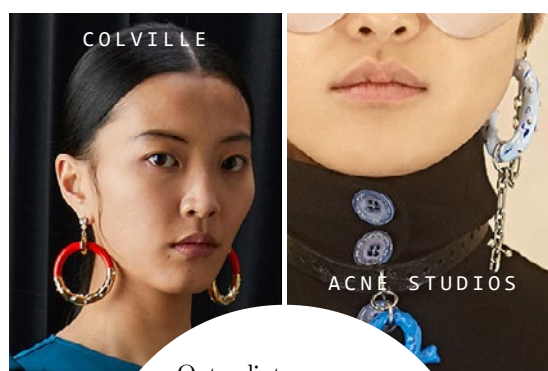


lanturile GROASE



Una din tendintele bijuterii 2021 2022 pentru cele care isi doresc un LOOK dur, are sustinerea in lanturile groase. Si chiar daca aspectul masiv ia ochii celor din jur, exista in fiecare astfel de bijuterie o anumita finete care pastreaza feminitatea.

Cercei ROTUNZI

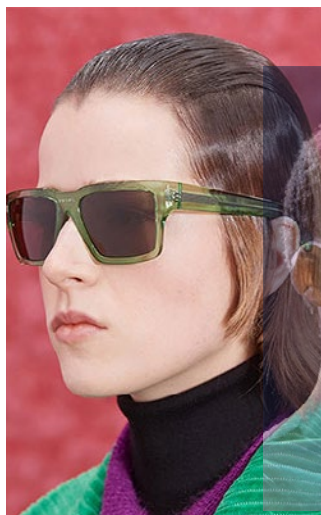


O tendinta care are suisuri si coborasuri, dar care este prezenta in fiecare sezon si nu avem niciun motiv sa credem ca nu va fi la fel in continuare. S-au remarcat acum optiuni in doua tonuri, versiuni sculpturale, impodobiri delicate.

TENDINTE
OCHELARI DE SOARE
2021 2022

DIVERSE, ATRAGATOARE,
FUNCTIONALE - ACESTE AR
FI CARACTERISTICILE CELOR
MAI IMPORTANTE TENDINTE
OCHELARI DE SOARE
2021 2022, UN ACCESORIU
PREA IMPORTANT IN
MODA DE ASTAZI PENTRU
A FI IGNORAT SAU A NU
I SE ACORDA ATENTIA
CUVENITA. INDIFERENT
DE OPTIUNEA ALEASA, VEI
REMARCA TENDINTELE
ELEGANTE CARE DOMINA
OCHELARI DE SOARE, FIE CA
VORBIM DE REVIGORAREA
MODELELOR CLASICE CA
OCHIUL DE PISICA SAU
SUPRADIMENSIONATUL,
PANA LA OPTIUNILE
SCULPTURALE, DISTRACTIVE,
ECLETICE. O GAMA LARGA
DE MODELE, DIN CARE SI CEI
MAI PRETENTIOSI VOR GASI
VARIANTA IDEALA.

PRADA



SALVATORE FERRAGAMO



COLORAT

Una din cele mai distractive tendinte ochelari de soare 2021 2022 sunt ochelarii colorati, fie ca e vorba de cadre sau lentile sau combinatiile interesante intre cele doua. Optiuni populare, diverse, cu rame din plastic sau rame transparente, asortate cu piesele vestimentare.

ACNE STUDIOS



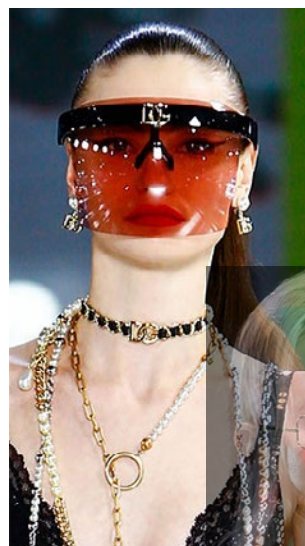
VERSACE



PARTEA INSORITA

Onuanta la fel de populara si distractiva, care si-a castigat un loc binemeritat intre cele mai importante tendinte ochelari de soare 2021 2022. O tendinta foarte potrivita pentru street style, de la cadre in forme ovale la patratoase, o culoare optimista perfecta in zilele gri care vor urma.

DOLCE & GABBANA



SPORTMAX



ROSUL

Quando locul galbenului, rosul s-a dovedit alegerea principala a caselor din moda in privinta lentilelor, o tendinta ochelari de soare 2021 2022 cu influente futuriste. Elementele distractive, cadrele dreptunghiulare, toate fac din aceasta optiune una din cele mai bune pentru aceasta perioada.

LANVIN



PHILOSOPHY

OCHII DE PISICA

Una din cele mai feminine tendinte ochelari de soare 2021 2022, variantele de ochelari ochi de pisica au fost vazute in forme mai ascutite sau curbe moi, iar daca vrei sa mergi pe clasic, exista multe case de moda ce ofera modele adecvate gustului tau.



DEL CUORE

COURREGES

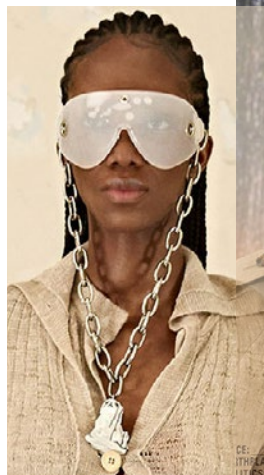


CIRCULAR SUPRADIMENSIONAT

O tendinta retro ochelari de soare 2021 2022 se inspira din anii 1960, oferindu-ti eleganta clasica pe care o cautam de multe ori si care poate fi usor atinsa cu ajutorul acestor accesorii. Au fost vazute multe variante ale celor mai importante case de moda, avand lentile mate sau transparente, negre sau culori complementare.

VETEMENTS

ACNE STUDIOS

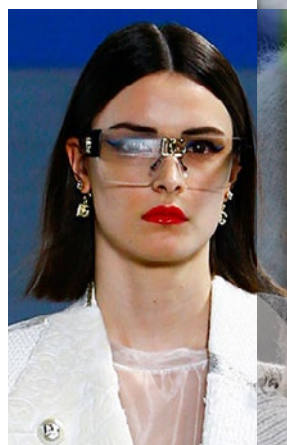


SUPRAREALIST

Chiar daca la o prima vedere anumite perechi de ochelari de soare pot parea imposibil de purtat, exista multe iubitoare de moda indraznete, cu viziune avangardista. Asa ca, daca iti doresti un LOOK unic si sa fii cu un pas inaintea celor din jur, mergi pe o astfel de pereche de ochelari fantezista!

MIU MIU

DOLCE & GABBANA



PATRATOASE

Pe ca regasim formele patratoase ale ochelarilor de soare cu rame subtiri sau groase, aceasta este o tendinta destul de populara pentru sezonul 2021 2022. Daca iubesti variantele retro, ai optiuni patratoase cu rame subtiri roz avand accente ale anilor 1990, sau poate preferi forme dreptunghiulare rotunjite sau in colturi, orice preferi, acest sezon iti poate oferi!

OFF - WHITE

VETEMENTS



NEGRU

Lentilele negre se regasesc intre cele mai importante tendinte ochelari de soare 2021 2022 si la fel ca rujul rosu sau bulinele polka, ele sunt mereu la moda, regasindu-se in fiecare sezon. Iar variantele au fost destul de versatile, de la cadre supradimensionate patratoase sau rotunjite, la forme ovale mai mici sau cadre interesante contrastante in mod elegant.

DIOR



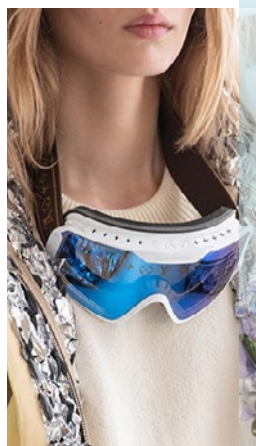
DEL CUORE



RAME NEGRE

Un LOOK misterios cu ajutorul ramelor negre pentru sezonul rece 2021 2022, o optiune clasica pentru cele ce vor sa aiba o aparitie discreta. Daca lentilele sunt negre, atunci esti si mai aproape de scopul tau.

LOUIS VUITTON



ALB

DEL CUORE

Una din tendintele clasice, ochelarii de soare cu rame albe se regasesc si in acest sezon pe podium, doar ca in reinterpretari moderne, cu accente futuriste. Au fost designeri care au facut si trimiteri inapoi in timp, au fost vazute cadre albe si lentile colorate vibrante actuale.

DE CE PIESE VESTIMENTARE AI NEVOIE PENTRU UN STIL NATURAL?

Daca te gandesti sa-ti construiesi stilul vestimentar, *toamna este anotimpul optim pentru acest aspect.* Pentru aceasta este nevoie sa iti *evaluezi propria garderoba* sau sa iti faci cateva achizitii de sezon.

DETALII DE STIL CU ANDREEA POPESCU | *Photo source: pinterest.com*

In aceasta editie,
vorbit despre **STILUL
NATURAL**
si care sunt **PIESELE
DE CARE AI NEVOIE**
in vederea construirii
acestuia.



Pantaloni *din* DENIM



Sunt convinsa ca ai in garderoba multe variante de pantaloni din DENIM, cu ajutorul carora iti poti elabora tinute pentru noul tau stil vestimentar, *stilul natural.*



Recomandarea mea pentru voi este sa purtati in aceasta toamna o pereche de CONVERSE cu o pereche de pantaloni din denim si un T-shirt, pentru un stil natural.

O pereche *de* CONVERSE



T-shirt

Pentru o seara cu prietenii, puteti sa optati pentru un T-shirt si o pereche de pantaloni din denim, daca ai *un stil natural*.

SACOUL



Sacoul este acea piesa vestimentara care nu trebuie sa-ti lipseasca din garderoba, daca ai un *stil natural*.



Pantofii *fara* TOC



Iti recomand pantofii fara toc atunci cand iesi in oras si ai un *stil vestimentar natural*.



See you next time,
Andreea



A woman with long dark hair is standing next to a large, stylized black letter 'M'. She is wearing a light pink coat over a white dress and white heels. To the right of the woman is a circular logo. The logo contains the text 'MIRELA NOVAK' in the center and 'TU, IDEALA! TU, IDEALA! TU, IDEALA!' repeated around the perimeter.

In primul rand, trebuie sa iti cunosti garderoba: hainele, accesoriile si incaltarile. Apoi incerci sa completezi ce ai in garderoba si iti faci o lista de cumparaturi.

- Format (A4 sau mai mare)
- Brand de lux
- Culoare: nud, gri
- Buget (este obligatoriu)



Incepe sa analizezi garderoba ta si mai mult si observa ce haina sau accesoriu lipseste din ea ... de exemplu: jeansi, balerini, etc.

Pentru timpul liber, ai nevoie de tinute lejere ... observa ce haine/ accesoriile lipsesc cu desavarsire sau sunt prea demodate in garderoba ta, de exemplu: adidasii.

SI ASA SE FORMEAZA LISTA DE CUMPARATURI.



LISTA DE CUMPARATURI

Nu ai nevoie

- Jeansi
- Fusta
- Adidas
- Tricou

Ai nevoie /trebuie

- Jeans classic de culoarea albastru inchis cu talie inalta + sa fie skinny sau ingustati la nivelul gleznei astfel incat sa poata fi purtati si la adidas si pe tocuri
- Fusta creion de culoare inchisa, cu 5-7 cm peste genunchi
- Adidas alb si beige cu un design minimalist
- Doua - trei tricouri. *Unul* intr-o singura culoare, uni; *al doilea*, blue marin sau bordo cu print si *al treilea* - un tricou maxi alb classic.

BUGETUL

Ca sa nu cheltuiesti mai multi bani decat ai pe card sau ca sa nu te imprumuti de la cea mai buna prietena 😊, PLANIFICA BUGETUL DIN TIMP!



AI CATEVA POSIBILITATI DE A FACE BUGETUL, DUPA CE AI FACUT LISTA DE CUMPARATURI ...

1 Sa decizi pe ce haine ai dori sa cheltuiesti o suma mai mare. De exemplu : porti genti si incaltari doar de la brand-uri de lux. Acorda o suma mai mare anumitor piese de rezistenta, iar pentru celelalte imparti bugetul egal!

2 Bugetul total il imparti in mod egal pentru lista ta de cumparaturi, doar in cazul in care nu planifici sa cheltuiesti pe brand-uri de lux.

Despre cum iti organizezi ziua de shopping, cum probezi hainele corect si care sunt hainele cel mai greu de asortat, voi scrie in numarul urmator.

Pentru ca,
VA IUBESC ❤️

Cum suntem în plin anotimp de toamnă, am-am gândit să vă aduc în atenție cele mai importante 10 culori care nu trebuie să vă lipsească din garderoba de toamnă și chiar de iarnă!

Desigur în funcție de stil, stare, personalitate, preferințe, culorile cât și combinațiile pot fi diverse. Totuși, încercăm să facem un clasament al celor mai importante culori cât și a combinațiilor dintre acestea.



10 CULORI

care nu trebuie să îți lipsească din garderoba de TOAMNĂ/ IARNĂ

Text : Beatrice Lianda Dinu | Sursa foto : Google și arhiva personală | Model : Timeea Anisia | Foto : Remus Nicolaescu



TOP

1. Rosu
2. Portocaliu
3. Turquoise
4. Galben
5. Maro
6. Negru
7. Albastru
8. Bej
9. Verde
10. Kaki

Astfel, roșul este o culoare care cromatic ne ajută să păstrăm din bucuria verii și sigur trebuie să nu lipsească din garderoba noastră. Portocaliul cât și turquoise-ul sunt alte două culori calde din paleta colorista a verii. Toate cele trei în combinație cu maro și negru pot face ca stylingurile voastre să fie senzationale!



Galbenul este garantat un SUCCES în orice styling combinat cu negru sau maron.



Si pentru ca ne dorim sa fim COOL, cu putina inspiratie, nuantele gri sau bej pot fi senzationale fara a fi monotone, daca macar unul din accentele tinutei este pus in valoare prin detalii de accesorie.



Pentru cele care isi doresc sa fie mai mult apreciate in tinutele colorate, un LOOK reusit poate fi chiar in trei culori complementare.

Combinatiile functioneaza intre ele daca elementele de styling sunt legate chiar si de cele mai mici elemente, cum ar fi centuri, esarfe, ochelari sau alte accesorii!



Verdele este culoarea care pare ca pastreaza vara in garderoba sau aduce primavara! Chiar daca negrul este considerat nonculoare, este elementul de baza al oricarei tinute. Nuantele derivate din fiecare culoare pot fi si ele usor adaptate in tinutele de toamna - iarna. Asta nu inseamna ca in garderoba nu vom avea culori de mov, ciclam sau alb, insa sansele de a fi folosite sunt mai slabe.

Jeansul *albastru* in special, ramane insa VEDETA sezonului!

Fiti curajosi si indrazniti!
Faceti combinatii de culori si EXPERIMENTATI!



COMBINATII CULORI

un LOOK PERFECT

VERDE & GALBEN

O combinatie proaspata si curata, perfecta pentru majoritatea tenurilor. Daca pielea ta are o nota calda, concentreaza-te pe *mustar, kaki, verde inchis*, daca tonul pielii este rece, mergi pe *galben luminos si verde iridescent*. Pentru a da un echilibru acestei combinatii de culori, mergi pe un top galben, o fusta gri simpla sau o pereche de blugi. O camasa verde vibranta la care adaugi accesorii verzi, iti vor face ziua mai luminoasa; purtarea culorilor in bloc reprezinta o buna modalitate de a adauga o nota vibranta tinutei. Daca folosesti culori solide in tinuta, mentine-ti outfit-ul simplu si nu avea frica sa il mixezi.

Asocierea culorilor poate crea sau distruge tinuta, astfel ca e normal sa simti o oarecare neliniste/nesiguranta cand experimentezi culori sau incerci combinatii de culori inedite pentru tine. Bineinteles ca a te baza doar pe alb sau negru nu reprezinta astazi o optiune, asa ca poti face cunostinta in continuare cu diverse combinatii de culori, pentru a-ti personaliza si contura stilul.

PORTOCALIU SI NEGRU

Fie ca porti o rochie in aceste culori sau piese separate, cu o astfel de combinatie vestimentara nu ai cum sa dai gres sau sa treci neobservata, neexistand nicio culoare ca portocaliul care sa scoata in evidenta mai bine negrul. Nu trebuie sa iti fie frica sa porti un pantalon colorat: *incearca un pantalon evazat cu talie inalta care iti arata abdomenul* si un top negru! Daca nu vrei abdomenul la vedere, mergi pe un pulover supradimensionat!

ROZ SI GRI

Rozul si griul fac parte din acele combinatii de culori care merg peste tot, o combinatie versatila care nu are limitari in privinta combinarii pieselor vestimentare si/sau a celor doua nuante. Poti merge pe o pereche de pantaloni gri inchis cu un roz soft. Daca vrei sa dai o continuitate culorii, mergi pe accesorizare, o palarie fiind perfecta pentru aceasta combinatie!

ALBASTRU PAL SI ROZ

Pastelurile sunt pentru primavara, anotimp pe care il poti aduce in atentie prin intermediul acestei inedite combinatii coloristice. Iar daca la o prima vedere combinatia dintre albastru pal si roz poate parea subtila, daca outfitul are parte de un styling adecvat, poti avea parte de un LOOK puternic! Daca ai o tinuta ALL BLACK, poti introduce ceva pasteluri pentru o aparitie soft. Aceasta combinatie de culori functioneaza bine cu un stiletto alb pentru a uniformiza paleta de culori.



ALBASTRU COBALT SI TURCOAZ

O astfel de combinatie de culori este una puternica si stralucitoare, ofera eleganta si clasa. Nu e neaparat necesar sa intervii cu alb sau crem, dar *arata foarte bine cu accesorii argintii sau aurii, un parteneriat stilistic veritabil*. O rochie de un albastru regal impreuna cu un pantof plat casual turcoaz, te va face perfecta indiferent de ocazie, la care poti adauga un colier declarativ.

PORTOCALIU SI ALBASTRU

Portocaliul si albastrul reprezinta schema perfecta de culori pentru tehnica de blocare a culorilor! Opteaza pentru un pantalon albastru si un top portocaliu sau alege piesa care le combina perfect pe cele doua. Daca iti doresti ceva deosebit, incearca un portocaliu ars cu un albastru inchis. Oricare ar fi modalitatea aleasa de tine, fii sigura ca adaugi pantoful perfect: *un pantof nude pune accent pe tinuta ta si da luminozitatii tale un aspect minunat*.

BRONZ SI MARO

Nuantele bronzante si culorile neutre luminoase pot fi greu de mixat, dar daca incerci sa le combini cu un maro bogat, vei avea parte de o combinatie extraordinara. Pentru a mentine aceasta combinatie perfecta oricarui tip de piele, trebuie sa combini textura si nuanta, astfel ca ai putea incerca o fusta din velur cu o camizola din satin. Si chiar daca regulile modei ar spune sa eviti aceeasi schema de culori din cap pana in picioare, aici nu este aplicabila!

VIOLET SI CORAL

Violetul si coralul este o combinatie ce o poti purta fara nicio problema, dar este indicata de regula in lunile calduroase, mai ales ca coralul este magulitor oricarui tip de piele, iar combinatia cu violetul este perfecta, doar atentie la "cantitate" pentru a nu da o nota vizuala foarte izbitoare. Poti merge pe un top coral asortat cu o geanta sau un pantof violet luminos si *accesorizeaza cu ceva aur* pentru a-i da mai multa viata.

VIOLET SI ALB

Albul merge cu orice, dar cu violetul iti ofera un LOOK de vis: iti face pielea sa arate cremoasa si iti ofera toata feminitatea si senzualitatea femeii. O combinatie de culori versatila, in care poti adauga fara nicio problema accesorii din aur si argint, un LOOK cu care poti trece cu usurinta de la o iesire de zi la o noapte cu prietenii.

Colectia FIGHT AND GO by ROMINA TOTA

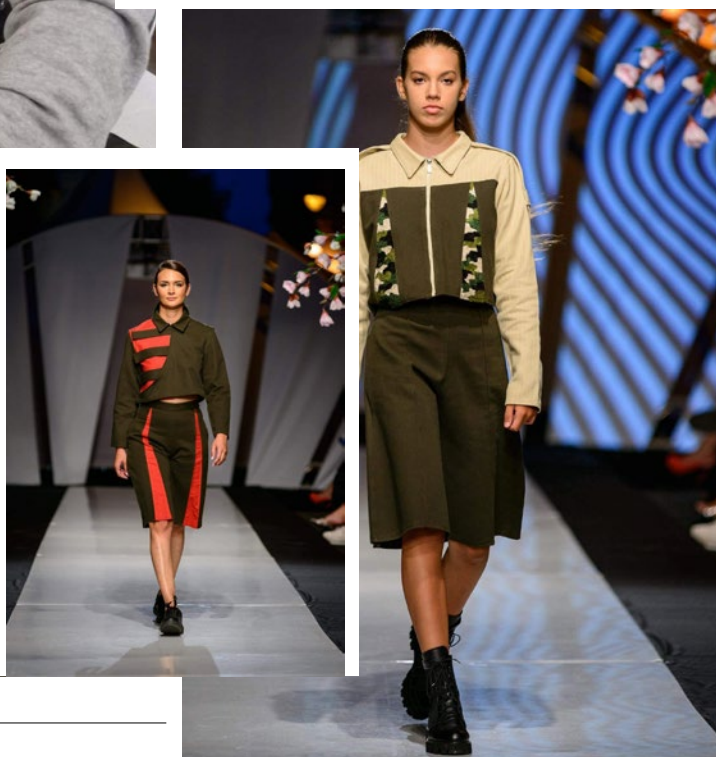
TOTUL *despre* MODA cu DANIELA SALA



ROMINA TOTA

isi face debutul in lumea modei, lansandu-si prima colectie de creatii vestimentare, inspirandu-se din tinutele purtate de militarii din PRIMUL si AL DOILEA RAZBOI MONDIAL.

Colectia "FIGHT AND GO" isi are ca punct de plecare si inspiratie, uniformele militarilor din cele doua perioade zbuciumate.

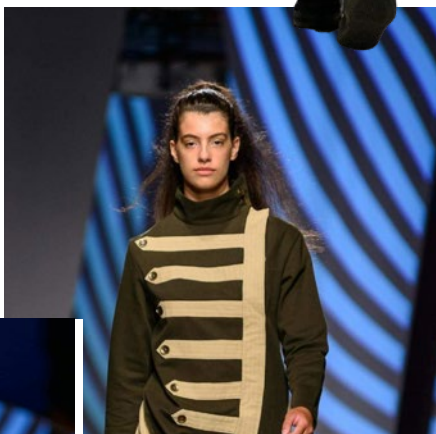




Am decis sa abordez aceasta tema, deoarece am fost pasionata spre a o aprofunda inca din perioada liceului. M-am documentat atat in privinta razboiului, cat si a vestimentatiei in ceea ce ii priveste pe militari, reusind sa aduc in actualitate uniforma militarilor romani. Pornind de la uniforma militara, colectia mea evidentiaza personalitatea puternica feminina, prin gama cromatica, volume, materiale si mai ales prin broderia de camuflaj, care confera intregii colectii unicitate. Pe tot parcursul celor trei ani de facultate, am invatat si experimentat diferite tehnici decorative, dintre care am ales ca element definitoriu pentru colectia mea, tehnica broderiei pe care am realizat-o manual.

Tipologia colectie este pret-a-porter, fiind destinata tinerilor. Din punct de vedere compozitional, colectia pune accentul pe volumele simple, care accentueaza siluetele suple. Compozitional, piesele sunt construite pe linii clasice, pe care ulterior le-am modificat, adaugandu-le linii asimetrice si volume in zona umerilor.

ne marturiseste Romina Tota.



Intreaga colectie este unitara prin concept, prin modul de abordare a acestei teme de a reinterpretata uniforma militara, dar si a cromatiei rafinate. Din punct de vedere cromatic, intreaga colectie este redusa la 3 culori mate si anume *verde olive*, *rosu inchis* si *bej*. Colectia porneste de la jocul culorilor verde si rosu si se termina cu bej si verde. Materialele predominante sunt bumbacul si stofa din bumbac, iar ca materiale secundare, tricot din bumbac si jersey din fibre sintetice.

Intreaga colectie poate fi vizionata pe pagina de FACEBOOK a creatoarei, ROMINA TOTA.

DENIM

TOAMNA 2021



VICTORIA BECKHAM



CELINE

Multumita influentelor anilor 1970 care s-au regasit in colectiile multor designeri, denimul are momentul sau in sezonul toamna-iarna 2021. Si chiar daca nu esti o mare iubitoare de blugi, nimic nu se compara cu momentul in care descoperi o piesa noua vestimentara care sta bine pe tine, care te avantajeaza si te complimenteaza. Iar a tine cu tendintele blugilor fie ca sunt *SKINNY*, *FLARED*, *BOYFRIEND*, *GIRLFRIEND*, *MOM*, poate fi plictisitor, asa ca, cel mai bine este sa te orientezi catre ceea ce iti sta bine!

Iar daca ne referim strict pentru acest sezon, denimul nu exista doar in cazul pantalonilor, nume ca *Celine*, *Saint Laurent*, *Victoria Beckham*, *Vanessa Bruno*, aducandu-ne in prim plan gecii, rochiile, fustele, diverse accesorii, chiar daca, din punct de vedere al preturilor, nu se pliaza pe multe buzunare. Cu toate acestea, pot servi ca sursa de inspiratie.

Iar ca regula pentru o camasa denim, trebuie sa iei in calcul sa nu fie foarte subtire pentru a nu te arata slaba si nici materialul mai gros pentru a-ti adauga centimetri in plus - asta daca esti multumita de modul cum arati. Pentru o nota de eleganta, mergi pe nuante de gri sau negru prespalat, sau poti incerca si alb murdar. Mixeaza cu nuante de bej luminos pentru un aspect curat si in functie de posibilitatile financiare, poti opta pentru o piesa sau mai multe: *MAI MULTE PIESE, MAI MULTE POSIBILITATI DE COMBINARE!*

Rochia MIDI

Este perfecta daca silueta ta este subtire, iar cu ajutorul unui decolteu patrat si a unor umeri sculptati care dau definire si structura, vei arata perfect! *Daca folosesti si o centura, vei avea o talie mai subtire*, asa ca ia in calcul si acest accesoriu! Daca umerii sunt larguti, cu centura potrivita, poti crea instant aspectul de clepsidra, iar daca acest LOOK este completat de maneci trei sferturi, vei obtine maximul de eleganta!

Blugii albi

Chiar daca au fost subestimati in trecut, blugii albi trebuie purtati corespunzator. Si nu este vorba despre lungimea lor sau de talie! Femeile pariziene arata foarte chic in **BLUGI ALBI** in zilele calduroase, ele purtandu-i **DECUPATI!** Fie ca ai in picioare o pereche de sandalute, bocanci sau chiar cizme pana la glezna, *secretul aici este sa ai putin spatiu gol la glezna!*

Incearca un BLAZER!

In mod surprinzator (sau nu), denimul sta bine pe tine si in varianta bine croita, un blazer meritand o sansa din partea ta. Trebuie atentie insa, sa eviti variantele rigide care adauga centimetri in plus! Un blazer din denim bine croit, care isi pastreaza forma este ideal de purtat, mai ales in perioadele de tranzitie intre anotimpuri.

Camasa DENIM

Aceasta camasa nu se demodeaza niciodata, dovada fiind in prezentarile pentru acest sezon de la nume ca *Chloe, Celine, Saint Laurent*, fiind vazute atat variante western cat si clasice. Atentie insa la textura: daca este o camasa groasa, iti da un aspect "umflat" si e dificil de bagat in pantaloni sau fusta, greu de manevrat. Nici foarte subtire nu este ok in acest caz, asa ca varianta ideala este undeva pe la mijloc.

Espadrile

Atat timp cat vremea tine cu noi sau mai bine zis temperatura, poti purta o astfel de pereche de incaltaminte, mai ales ca se potrivesc la orice: pantaloni scurti, rochii mini sau midi, pantaloni taiati sau evazati ... In plus, daca au si talpa inalta, adauga si efectul de lungime si ce este cel mai important: **ESTE O INCALTAMINTE COMODA!**

Evazati din '70

Blugii evazati iti pot oferi un LOOK statement fara mare efort, mai ales daca alegi combinatia potrivita. **ITT IAU SI CENTIMETRI DIN COAPSE**, ceea ce isi doreste aproape oricine, iar daca vrei o silueta magulitoare, trebuie sa ai in picioare o pereche de espadrile sau pantofi cu toc; indiferent de outfit, daca porti o astfel de pereche de blugi, *trebuie sa se vada putin pantof.*

Talia

Daca iti doresti ceva putin mai largut care avantajeaza forma corpului sau ascunde anumite imperfectiuni, *o geaca din denim fara guler DAR CU CORDON LA TALIE*, ofera un LOOK mult mai feminin decat sacoul traditional. Mixeaz-o cu o fusta midi florala sau o pereche de pantaloni lejeri/larguti!

FUSTA

Daca vrei o alternativa la jeansi, o fusta este perfecta, mai ales ca a fost vazuta in multe din colectiile caselor de moda. Daca ai picioarele frumoase, poti merge pe varianta mini, in caz contrar, o fusta midi A este ceea ce iti trebuie. Despartitura din fata iti ofera libertate de miscare si scade riscul aparitiilor cutelor orizontale.

GEANTA

Un lucru interesant in privinta denimului este acela ca face lucrurile sa arate instantaneu foarte bine, fara prea mare efort. De exemplu, daca iei o geanta de mana matlasata cu un design clasic chic, ea arata foarte bine in piele intoarsa sau piele obisnuita; dar *daca este din denim, iti ofera o schimbare moderna de LOOK.*

Denim la DUBLU

O modalitate de a avea un LOOK inteligent denim este aceea de a gasi combinatia potrivita. Intreg outfitul capata o *actualizare instantana cu ajutorul unei centuri tot din denim*, un aspect usor realizabil. Incalta-te cu toc mic daca vrei sa iesi in oras, iar de aici, posibilitatile sunt nenumarate.





GULERELILE

Etoamna, e vremea bluzelor mai groase si a puloverelor, asa ca imbratiseaza un LOOK stilizat cu ajutorul GULERELOR - pe gat sau la baza gatului, care te protejeaza de temperaturile scazute!

Gulerul pe gat ofera caldura, acopera intreaga zona si poate fi pliat pentru un LOOK *stylish*, adaptat tinutei. Daca nu esti adepta unui astfel de guler, mergi pe unul la baza gatului! Este la fel de versatil si iti ofera usurinta in purtat. Poti adopta ambele optiuni, fie sub o rochie sau blazer - pentru locul de munca, sau poti merge pe un LOOK casual, adaugand blugi sau fusta, cu o pereche de cizme.

ALEGE IN FUNCTIE DE SILUETA!

Pentru un chip rotund, gulerile la baza gatului sau pe gat (*nu foarte inalt sau strans*), nu te avantajeaza. Daca ai pieptul mare, evita piesele supradimensionate sau decupate!

Cand porti un guler pe gat sau la baza gatului, **ASIGURA-TE CA PARUL NU ITI ACOPERA CHIPUL!** Incearca sa iti aranjezi parul la spate sau tine-l in lateral, dupa ureche!

Joaca-te cu imprimeurile!

Mixeaza un pulover cu guler pe gat cu piese printate cum ar fi pantalonii in patrutele. Foloseste accesorii si alege o nuanta dominanta in nuante mai profunde ca o piesa solida de legatura pentru pantofi si geaca sau palton. Adauga mai multa textura cu piese tricotate pentru o dimensiune extra!

SFAT: *daca ai o tinuta in nuante solide si vrei sa ii iei din monotonie (daca exista) adauga o pata de culoare ca rosu intens sau visiniu!*

Joaca-te cu nuantele!

Construiesc un LOOK atractiv prin culoare printr-o buna stratificare, folosind gulerile pe gat in culori elementare si construind in jurul ei prin intermediul accesoriilor indraznete si a jachetelor pufoase si in roz sau visiniu.



Joaca-te cu tonurile!

Imbracamintea tonala este inca in tendinte, iar un mix subevaluat este acela in care poti folosi nuantele neutre din diferite scheme de culori! Mergi pe nude si alb, cu gri si maro pentru un LOOK fabulos!

FOLOSESTE O CENTURA, care iti ofera si un LOOK spectaculos si in tendinte, dar adauga si o nota sofisticata aspectului.

Joaca-te cu textura!

Un stil chic si simplu dintr-un pulover tricotat la baza gatului si o fusta plisata. Un LOOK echilibrat, iar daca folosesti nuante tonale linistitoare, este o combinatie perfecta atat pentru munca, dar si pentru treburile de zi cu zi.

LET YOUR EYE TO TRAVEL

Words : OLGA SHEVTSOVA

Have you ever heard DIANA VREELAND's famous phrase «*the eye has to travel*»?

For me it's about the mind traveling, it's about having imagination, it's about fantasy. It is observation. And I strongly believe that it is also about fashion, style, image. This is about life and lifestyle. For creativity, we all must think out of the box, look wider at everything that we have already, and choose for good life everything that can help create and develop our personal style and image.

«The eye has to travel» - this phrase seems to have long been engraved on the tables of basic rules for fashionistas. I and other stylists like to highlight this skill, teach others to train the eye.

And you, my dear reader, please create the mood-board or follow cool Instagram accounts this simple skill help a lot to build a happy life, that's how everything is beginning. If you want to become a successful stylist even for yourself, please train your eye.

Today I propose right now, together, once and for all, to figure out what it really is - a mysterious observation and how can we make it work for us?

In fact, everything is much simpler than it seems. This skill is not a talent, or a rare gift, or an innate quality, or even a «skill». In my opinion, watching is simply our baggage, that is, information seen, heard, or assimilated from others during our life. But what it is - our observation, the quality, and what it can create inside us - is important.

Hence it follows that one must also be able to see enough. And here, as a stylist, I HAVE A FEW RECOMMENDATIONS that you can immediately START APPLYING.

1 LEARN HARMONIOUS COMBINATIONS OF TEXTURES AND COLORS IN YOUR EVERYDAY LIFE

As you walk home through the park, notice how surprisingly harmoniously bright yellow petals with green leaves live "hand in hand". Or how cool autumn mustard looks against a dark brown background. It's the same with interiors, paintings, animal colors, and even food on your plate, carefully laid out by the chefs. Notice which combinations are pleasing to the eye and which are not. In clothes, everything works in the same way.



2 DO NOT FORGET ABOUT THE «INNER» CONTENT. Movies, music, theatre, books, museums, trips, architecture - all your unconscious will work on you.



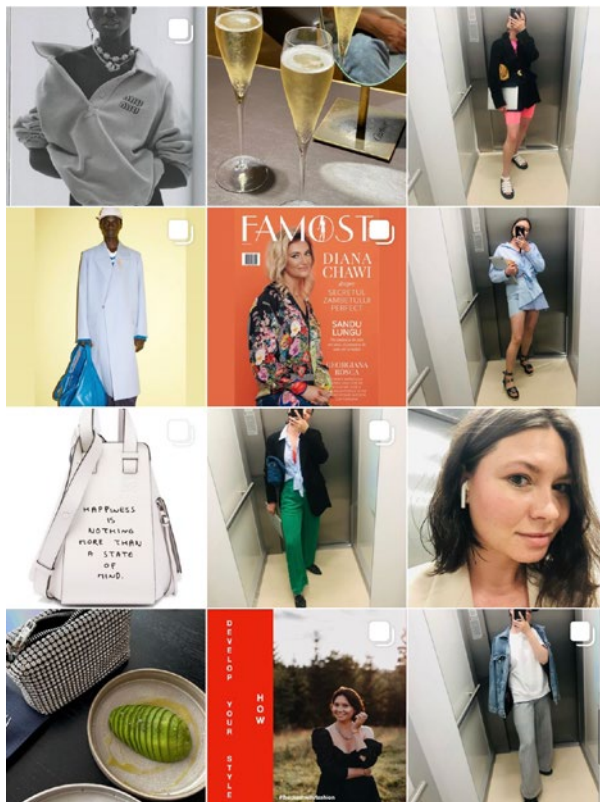
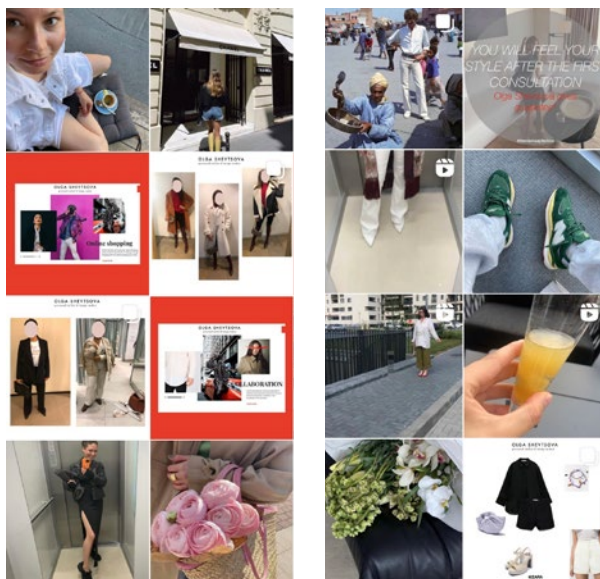


3IF YOU ARE A BIG FAN OF WOODY ALLEN'S ROMANTIC COMEDIES, you enjoy visiting the botanical gardens - probably, you will also want a little romance and sensuality in your clothes. Or, you like contemporary art, you are crazy about art house, contemporary artists. So, in your case, the best rest for your eyes can be an art magazine, catalog from the Venice art biennale. Perhaps, you will like creative cut, asymmetry, or color blocks.



4 BE CAREFUL WITH THE INSTAGRAM!

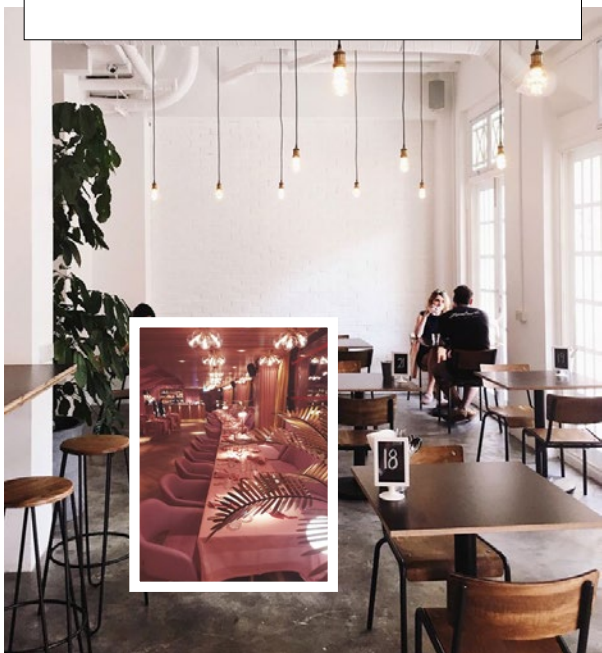
Follow only those accounts that really inspire you. Leave only those people who can help you rebuild your style and image.





5 APPLY THE «WATCHFULNESS» OR «OBSERVATION» FILTER TO EVERYDAY, ROUTINE THINGS.

Learn to select not only what to subscribe to on Instagram, but in general - the places that you visit in real life. Even when looking for a place for a quick breakfast, include not only the cuisine and territorial location, but also the interior to the list of personal preferences.

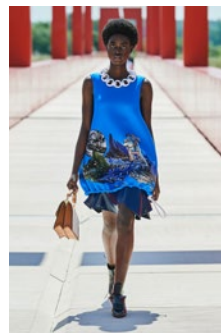


6 WATCH THE SHOWS AND MONITOR THE CATWALKS. And it seems to be ok, you watched LV last cruise 2022 show.

By the way *Nicolas Ghesquiere* - the creative director of *LUIS VUITTON* who curated and created the collection. What is after? How can a girl who lives, for example, in the Romanian outback, where the climate is «not sweet» and there is no particular reason for such dress of this level, how to apply to herself everything that she saw? Or, what can a woman from Brasov do about it, far from fashion and high life? For example, a doctor, a lawyer, or a businesswoman in the construction industry?

In fact, one should not just look at collections of this kind, but learn to analyze and notice. Suppose we saw rich turquoise dresses and a huge amount of color in general at the show. We draw a conclusion - the next season will be bright again, turquoise is likely to reach the top of the most relevant colors, the trend for fuchsia, red energetic orange, yellow and deep blue, green will remain with us. Monochrome images too. Colored shoes to match a blazer or coat (instead of an evening dress) will also come in handy in everyday life.

And then we apply to ourselves - which of these colors suits me? Do I need colorful shoes against the cold or is it better to take very basic shoes as an accessory to complete the look? Maybe instead of boots, choose a bright frame for glasses in the color of the jacket, which is already in your wardrobe? etc. I think you understand the message.



7 FIND ONE OR MORE STYLISTS OR BLOGS THAT REGULARLY DISCUSS TRENDS!

This will help you start to feel the relevance of things and, in general, be more or less aware of what is possible today. An important point is that you do not need to try to put on all the trends at once, but it is good to be aware, keep up with the times and be able to distinguish the modern from the outdated.

GALA MET 2021 OSCARURILE FASHION

CEI MAI BINE IMBRACATI BARBATI LA MET GALA 2021

Text: ALIN TEMELIESCU | Photos: GETTY IMAGES

GALA EXTRAVAGANTEI a revenit la New York, dupa 2 ani si jumatate. Pentru iubitorii de moda, MET Gala este un fel de Super Bowl-ul, apogeul anului. Este seara care reuneste cele mai iconice figuri din industriile creative: design, film, arta, si muzica sub acelasi acoperis la MUZEUL METROPOLITAN DE ARTA din New York.

Anul acesta, Institutul de Costume a propus tematica intitulata "*In America: A Lexicon of Fashion*" simultan cu dress code-ul "*American Independence*". De la tinute care au atras privire tuturor si pana la cele incropite in Converse, iata cum s-au prezentat vedetele de peste ocean la evenimentul de luna trecuta!



ALTON MASON

Intr-un ansamblu all-white decorat cu perle de la THEOPHILO, modelul a oferit o viziunea noua, dar in acelasi timp fresh a unui print DISNEY.

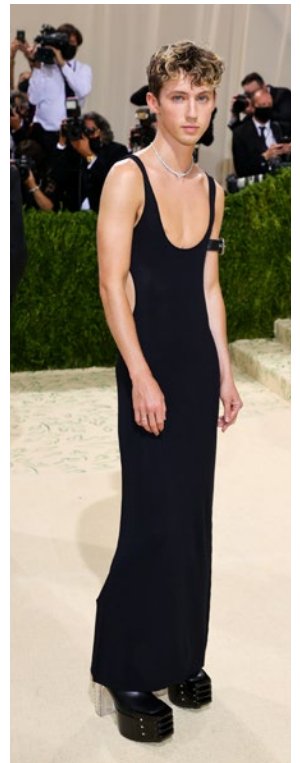
ASHTON SANDERS

Actorul a optat pentru un designer american clasic, dar costumul sau imprimat cu fluturi de la THOM BROWNE, cu umerii sacoului structurati, au fost orice altceva, dar nu basic.



EVAN MOCK

Toate privirile au fost indreptate spre starul din serialul *Gossip Girl*, desi este prima Gala Met la care participa. Actorul a luat cu asalt covorul rosu optand pentru un costum decorat cu ace de siguranta de la THOM BROWNE. Ansamblul este completat de masca cu tepi menita sa ii evidentieze actul de rebeliune.



TROYE SIVAN

Stilul feminin in vestiarul barbatilor devine din ce in ce mai popular, iar artistul australian la Met Gala imbracat intr-o rochie neagra ALTU WORLD, accesoriata cu cizme cu platforma RICK OWENS si colier cu diamante CARTIER doboara barierele ce tin de masculin/feminin.



LIL NAS X

Nimeni nu a stralucit la fel de tare ca Lil Nas X in acea seara - de trei ori, intrucat rapperul a sosit intr-o haina de matase supradimensionata. In timp ce se indrepta spre covorul alb, i-a fost smulsa pelerina pentru a dezvalui armura de aur. Cateva secunde mai tarziu, interpretul piesei *Montero* iese din ansamblul sau auriu pentru a dezvalui un body metalic de la VERSACE.



JEREMY SCOTT

Avand-o pe *Irina Shayk* ca pereche, designerul MOSCHINO s-a remarcat printr-un costum facut chiar de el, completat cu volane de matase roz ca guma de mestecat si talia evidentiata.



FRANK OCEAN

Cine este jumatatea lui FRANK OCEAN la cel mai important eveniment din industria modei? Bebelusul robot - accesoriul suplimentar perfect pentru costumul sau din trei piese de la PRADA si colierul HOMER. Bebelusul Cody s-a asortat perfect la coafura "tatalui".



FINNEAS

Producatorul de muzica preferat al L.A.-ului a participat la Gala Met cu o tinuta all-red semnata de prestigioasa casa de moda GIVENCHY, scotand in evidenta rosul din drapelul Statelor Unite ale Americii.



TIMOTHEE CHALAMET

La orice eveniment la care participa, Timothée Chalamet are totii ochii atintiti asupra lui, dar in calitate de co-gazda a Galei Met, s-a asigurat ca va ramane fidel tematicii americane in *Haider Ackermann*, *Rick Owens* si o pereche confortabila de sneakersi Converse.



LEON BRIDGES

Cantaretul a inteles misiunea pe covorul rosu, dupa cum o dovedeste tinuta de inspiratie western cu franjuri de la Bode, completata cu o palarie de cowboy.



PETE DAVIDSON

Comedianul Pete Davidson a fost destul de bine pus la punct pe covorul rosu, imbracat intr-un ansamblu alb-negru de la THOM BROWNE, cu riscul de a arata un pic a combinatie de preot si chirurg.



LEWIS HAMILTON

Intr-un costum negru chic de la KENNETH NICHOLSON cu detalii din dantela alba, Lewis Hamilton a adus toata eleganta si luxul pentru care este cunoscuta Gala Met.



MALUMA

Nici artistul columbian Maluma nu a dezamagit pentru a doua sa aparitie aici, purtand o pereche de pantaloni si o geaca din piele rosie, cu insertii aurii de la VERSACE. Artistul a sosit la eveniment chiar cu designer-ul care i-a creat tinuta, celebra *Donatella Versace*.



JUSTIN BIEBER

Purtand o tinuta semnata LE MAISON DREW, o ramura a propriului brand, Justin Bieber este marele motiv pentru care costumele ar trebui sa ramana baggy si optzeciste.



TOM FORD

Este posibila o noapte fancy in Manhattan fara Tom Ford? Cu siguranta nu! Tom Ford a optat pentru un costum negru, accesoriizat cu un papion, pastrand o linie clasica a costumului si un grooming curat.

Tendintele pentru sezonul toamna-iarna 2021 dau semne ca pantalonii largi pe picior sunt o consecinta a odei ciclice. De fapt, cut-urile flatante si versatilitatea suprema a noilor modele il pozitioneaza ca fiind de viitor, mai degraba decat un remix al trecutului.

Alatura acestor pantaloni largi pe picior, o jacheta scurta din denim cu zone usor decolorate sau in degrade pentru o nota casual, si totodata stylish. Pe langa inspiratia nouazecista a celor doua piese vestimentare, adauga un ultim detaliu, o camasa alba din tesatura vaporosa de vascoza cu cactusi, ce iti va oferi un LOOK distinct.

Fireste ca orice lucru care implica jocul cu proportiile ofera un teren fertil weirdness-ului. Cu toate acestea, nu trebuie sa iti fie teama sa incerci mixul ideal.

Tschuss!



FALLING LIGHT OF FALL

Text&Model: ALIN TEMELIESCU / Foto : FAMOST





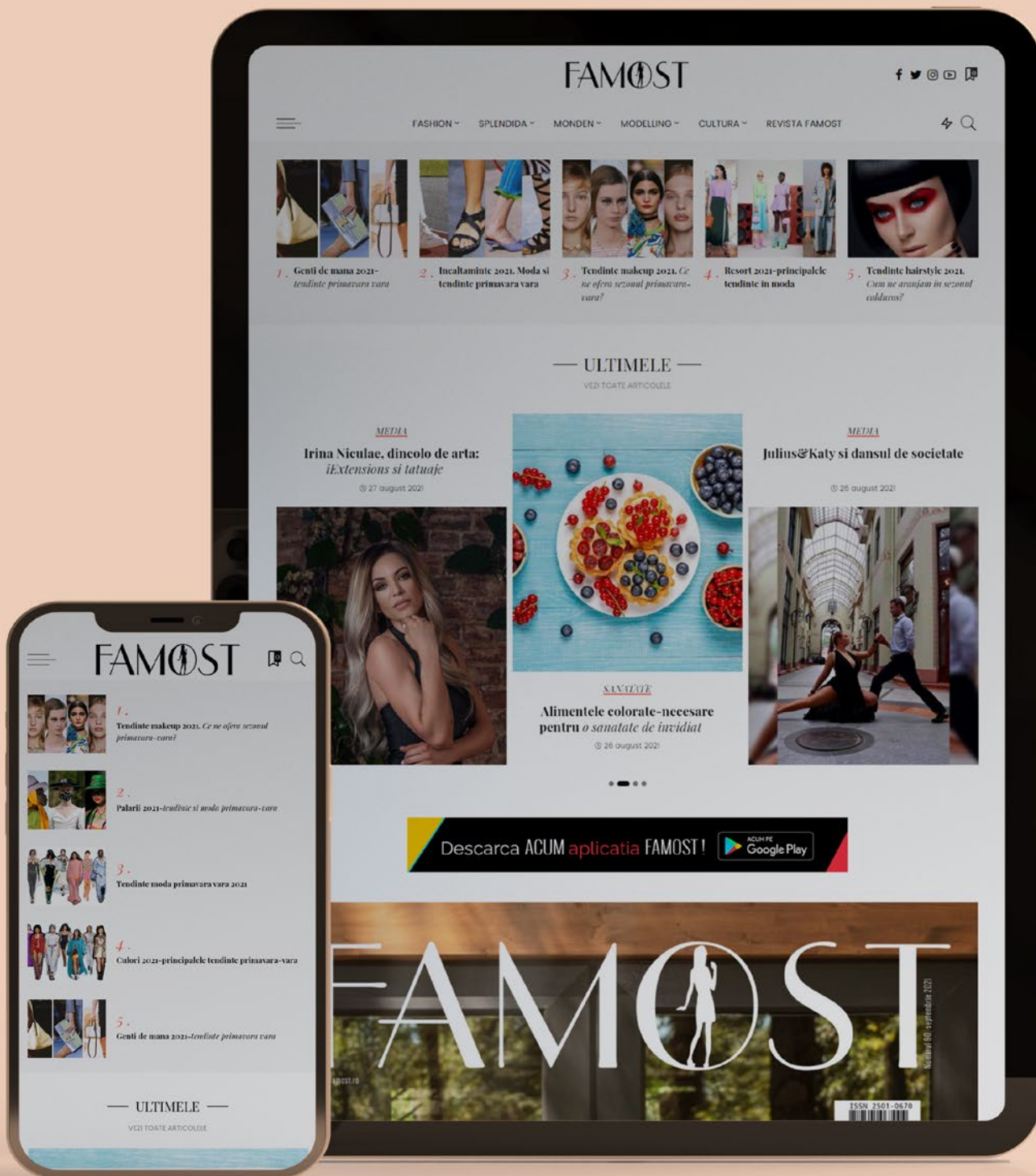
OUTFIT

*Jacket : Handmade
Shirt : H&M
Trousers : Bershka
Shoes : Giuseppe Zanotti*

ACUM, SUNTEM MAI APROAPE UNII DE ALTII, LA DOAR O ATINGERE!

Nu s-a schimbat nimic, doar am facut lucrurile mai usoare!

INTRI PE **GOOGLE PLAY**, DESCARCI APLICATIA **FAMOST** SI GATA:
DE ACUM, VEI CITI REVISTA FAVORITA, MULT MAI USOR!





Fii conectat cu FAMOST, oriunde te-ai afla!

 facebook.com/famost.ro

 instagram.com/famostmag

 twitter.com/famost_ro

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

CELE MAI IMPORTANTE
TENDINTE MACHIAJ 2021 2022
AU SURPRINS SI AU ADUS
EMOTIE, STILURILE SPECIFICE
FIECAREI CAPITALE A MODEI
ARATAND CA PASIUNEA
PENTRU FRUMOS NU DISPARE
INDIFERENT DE SITUATIA
GLOBALA. AU FOST VAZUTE
MACHIAJE FERMECATOARE,
DISTRACTIVE, FLIRTANTE,
CARE AU CONTRASTAT CU
CELE MINIMALISTE, DAR TOATE
S-AU BUCURAT DE ATENTIA
PUBLICULUI, ADUCAND
ELEMENTE DEOSEBITE SI
FACAND DIN MACHIAJUL
ACESTUI SEZON, UNUL EXTREM
DE INTERESANT.

No makeup MAKEUP



*f*rumusetea naturala fara prea mult efort castiga tot mai mult teren si se afla pe podiumul celor mai importante tendinte machiaj 2021 2022. Un ten inviorat cu aspect natural este tot ceea ce isi doresc multe femei, tocmai de aceea multe case de moda l-au promovat fie prin LOOK-uri naturale, machiaje abia vizibile sau variante naturale luxoase ale tenului.



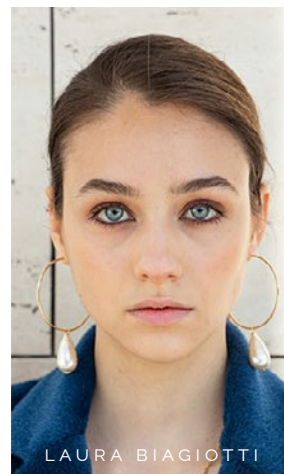
SPRANCENELE de SAPUN

*O*tendinta "NEW ENTRY" care a intrat foarte repede in topul celor mai importante tendinte machiaj 2021 2022, popularizata mult pe TikTok si adorata pentru aspectul neted al sprancenelor, usor periate. Bucura-te de aceasta tendinta in acest sezon, promovata de multe nume mari din moda si usor de realizat, folosind doar ... sapunul!



Buze ROSII

*r*ujul rosu foarte indraznet se afla intre principalele tendinte machiaj 2021 2022, completand aspectul impreuna cu unghiile. Iar daca masca o lasam putin deoparte, trebuie sa iesim in prim plan intr-un mod cat mai percutant, fie ca folosim balsam, luciu, diverse nuante.



Buze NATURALE

*i*n contrast cu buzele rosii, multi designeri au preferat un aspect natural sau au compensat gura prin machiajul indraznet in zona ochilor. Au fost vazute multe buze nude lucioase gata de sarutat, buze cu aspect de plinatate; nu ai de facut decat sa pui putin de buze si gata: **ESTI IN TENDINTE!**



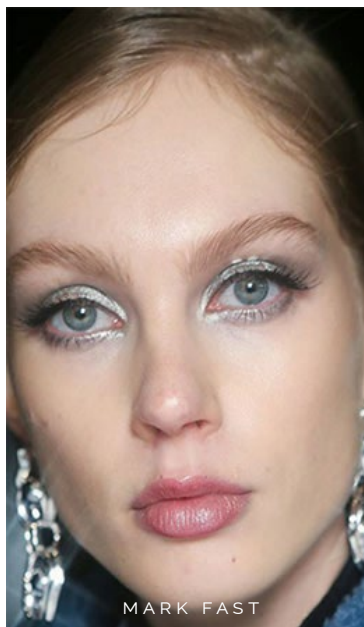
FARD de OCHI *stralucitor*

Pentru a-si lua revansa fata de perioada inactiva si pasnica din timpul pandemiei, multe case de moda au incercat sa compenseze cu multa stralucire, iar fardul de pleoape nu a fost lasat deoparte. Aspectul machiajului a fost o fuziune intre feminin si masculin, intre farduri metalice si pasteluri frumoase. Indiferent ca stralucesti cu auriu, argintiu sau bronz, orice este potrivit pentru acest sezon!

Smokey



Un stil de machiaj prezent in fiecare sezon rece sau cald, prezent si in tendintele de machiaj 2021 2022, un LOOK la fel de iconic ca tendintele anilor 1920. In acest sezon, smokey eyes este destinat in mod deosebit serilor de iesit sau noptilor de club, in variante delicioase de negru sau maro.



CERNEALA

multi designeri sugereaza renuntarea la creionul negru pentru aripi in scopul adoptarii unui LOOK grunge pur negru si fie ca optezi pentru ochi fumurii sau un aspect complet, esti in tendintele sezonului rece 2021 2022. Si chiar daca este un stil parizian, multi designeri prezenti in celelalte capitale ale modei au folosit negrul pentru LOOK-uri unice.





Autocolantele

*p*entru ca fiecare dintre noi am iubit copilăria, poate ca nu ar fi rău să mai facem o incursiune în perioada în care aveam doar câțiva ani, prin intermediul autocolantelor. O tendință machiaj 2021-2022 în care au fost văzute pietre pe tenul modelelor sau flori sub ochi, aspectul distractiv fiind completat în anumite cazuri și prin ornarea bratelor cu anumite elemente strălucitoare (fluturi).



ABSTRACT

*C*reativitatea makeup artiștilor a avut de câștigat în perioada pandemică, popularitatea machiajelor abstracte regăsindu-se atât în rețelele sociale și mai departe, formând una din cele mai interesante tendințe machiaj 2021-2022. S-au remarcat liniile groase, detaliile abstracte, fardurile de ochi monocromatice, colorate, cu aripi, s-a folosit cerneala neagră.



Liliacul

*b*ogată și luxoasă, poate una din cele mai potrivite culori vibrante pentru acest sezon, liliacul ocupă un loc meritat printre cele mai importante tendințe machiaj 2021-2022. Au fost văzute jocuri cu această culoare în privința fardurilor de la ochi, strasuri adăugate pe această frumoasă nuanță sau doar culoarea adăugată și ... cam atât.



TENDINTE ARANJAT PARUL 2021-2022

Numite tendinte de aranjat parul 2021 2022 ne poarta si in viitor, dar ne trimite si in nostalgia anilor 1980! Culori saturate, tunsori scurte, mult gel, variante naturale. Si DA, au existat multe vedete care prin stilul personalul si modul de a se aranja, fie in pandemie sau nu, au influentat tendintele!

Tunsorile, modul in care iti aranjezi parul, reprezinta ceva personal, iar daca arate bine la cineva nu inseamna ca ti se potriveste si tie! Partea buna este aceea ca tendintele acestui sezon iti ofera variante destul de flexibile, doar ca inainte de toate, ar trebui sa faci cunostinta cu ce este la moda acum, pentru a avea o privire de ansamblu si a sti in ce directie te poti indrepta.



tunsoarea MULLET

O tunsoare ce a revenit într-un mod neașteptat printre cele mai importante tendințe de aranjat parul 2021 2022, o reîntoarcere către nostalgia anilor 2000, pe care o poți iubi sau detesta. Au fost văzute variante voluminoase, elegante, versiuni ușor relaxate din anii 1970 și 1980.



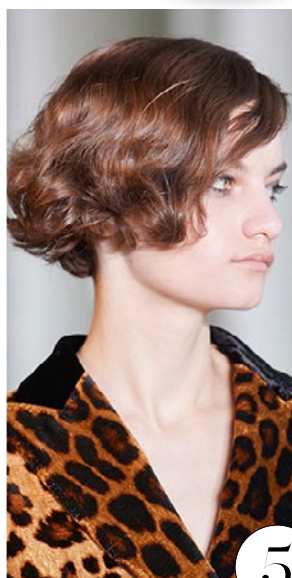
PIXIE

Un stil extrem de versatil și regăsit la multe din modelele ce au fost prezente pe podium pentru acest sezon, tunsoarea pixie se afla printre cele mai importante stiluri de aranjat parul 2021 2022. Folosind outfitul potrivit și produsele adecvate, poți trece ușor de la un stil la altul, de la zi la noapte cu această tunsoare. Un stil care poate fi și îngrijit sau care te poate duce și în zona punk-rock.

1. GCDS | 2. THEBE
MAGUGU | 3. SALVATORE
FERRAGAMO | 4. FENDI | 5.
ETRO | 6. ISABEL MARRANT

BOBUL

Regăsim pe podiumul celor mai importante tendințe de aranjat parul 2021 2022 tunsoarea retro-chic bob, ce poate fi purtată acum atât în linie dreaptă, structurată, cât și ușor dezordonată și texturată. O tendință foarte populară pentru această perioadă, regăsită în diverse variante, pe care se merita să o încerci dacă ai parul lung și îți dorești o schimbare de LOOK!





BRETONUL

Bretonul se regaseste printre cele mai importante tendinte aranjat parul 2021 2022 in cele mai diverse variante, fiind vazute modele cu sprancenele acoperite de par sau la distanta mare. Au fost vazute in diverse moduri de aranjat al parului, nuante diferite, adaptate tinutelor.



INTR-O parte



Chiar daca au fost vazute multe modalitati de aranjat parul pentru 2021 2022, cele avand cararea intr-o parte sau avand punct de plecare partea laterala, s-au dovedit la fel de chic ca despartirile pe mijloc. La aceasta adaugam si influenta multor vedete care poarta parul avand cararea intr-o parte, astfel ca alegerea ar trebui sa fie destul de usoara daca aveai aceasta dilema.

BRETONUL *lateral*



O tendinta foarte populara in anii 2000, o tendinta care se afla printre cele mai importante in sezonul rece 2021 2022. Au fost vazute si influente ale anilor 1970 si s-a urmarit in mod deosebit o schimbare de LOOK versatila, posibila cu bretonul lateral, mai ales daca este si mai lung.

1. DOLCE&GABBANA | 2. LOUIS VUITTON | 3. SPORTMAX | 4. ALBERTA FERRETTI | 5. FENDI | 6. MARK FAST | 7. MARINE SERRE | 8. ETRO

NATURAL



O tendinta de aranjat parul 2021 2022 pentru aproape oricine, mai ales daca sunt implicate dispozitivele si produsele de styling de acasa. Par despartit pe mijloc sau intr-o parte, par ondulat foarte natural, fixat doar putin, insertii de impletituri simple, usor de realizat, variante texturate.



Impletituri

O tendinta aranjat parul pentru 2021 2022 care ne arata ca parul poate fi purtat intr-un mod natural si confortabil, sunt impletiturile si in mod deosebit cele afro, vazute in multe prezentari. Acesta este un mod de aranjat al parului in care moda, ca si in alte situatii, face pasi mari pentru egalitate, pentru acceptarea tuturor oamenilor si culturilor, asta in timp ce in multe tari inca exista rasism.



2

IMPLETITURI *imposibile*



5



6

Nu imposibile daca au fost realizate, dar greu de facut acasa, doar daca nu esti un hairstilist profesionist, o tendinta aranjat parul 2021 2022 exotica, avangardista, creativa, diversele moduri de aranjat a parului fiind vazute in multe prezentari. S-au remarcat modele luate parca din basme, razboinice, insertii de perle, mixuri de codite impletite si par netezit sau texturat.

COCURI *de ZI*



3

Pandemia ne-a obligat sa gasim cele mai practice si simple de realizat moduri de a ne aranja parul acasa, o tendinta 2021 2022 care tine cu noi si care s-a regasit in multe prezentari. Au fost vazute jumatați de coc, suvite impletite stranse deasupra capului in coc sau variante elegante si rafinate.



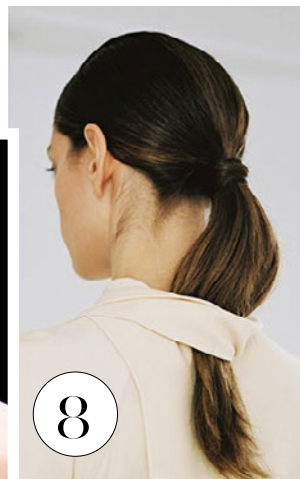
4

1. NINA RICCI | 2. SPORTMAX | 3. MARNI | 4. PORTS 1961 | 5. ETRO | 6. BORA AKSU | 7. ERDEM | 8. SONIA CARRASCO

COADA *de CAL joasa*



7



8

Mergand tot in directia naturaletii, aceasta tendinta de aranjat parul pentru sezonul 2021 2022 ne aduce in prim plan coada de cal joasa. Simplu de realizat, practica, chiar daca uneori ne dorim si un aspect lucios daca parul este strans bine, aceasta modalitate de aranjat este ideala atat pentru birou, cat si pentru plimbări sau ora de sport.

BACCHARA *in* ROMANIA

prin Euforia Concept



Text : ADRIANA IVAN

A sa cum am promis in ultimul interviu acordat revistei FAMOST, referitor la planurile de viitor ale salonului nostru - EUFORIA CONCEPT, iata-ne acum anuntand cu mare placere ca aducem in Romania un brand italian de produse destinate ingrijirii si tratarii parului! Cu alte cuvinte, devenim UNICI importatori si distribuitori al cunoscutului brand **Bacchara** in Romania!

Vom face astfel mai cunoscute, exceptionalele produse cu efect de Botox, care incarca efectiv firul de par afectat de tratarea chimica, factori de mediu, poluare, etc, dar si tratamentele cu keratina restructurata si de indreptare!

Nu de mult timp, am avut placerea sa facem o vizita la fabrica brandului Bacchara din Roma, unde am fost entuziasmati sa intalnim oamenii minunati, cu care vom o colaborare mai mult decat benefica pentru viitorii nostri clienti!



De asemenea, vreau sa specific ca ne vom ocupa de pregatirea hair stilistilor pentru a beneficia la maxim de avantajele lucrului cu produsele Bacchara, pregatire oferita impreuna cu specialistii brandului italian cu o EXPERIENTA IN COLORIMETRIE de peste 20 de ani!

Tehnologia avansata de fabricare a produselor este unul din punctele forte ale brandului, care l-a propulsat pe cele mai bune pietre de produse profesionale de salon din tari cum ar fi Polonia, Olanda, Elvetia, samd!





STAR COLOR EVOLUTION COLOR: PREROGATIV

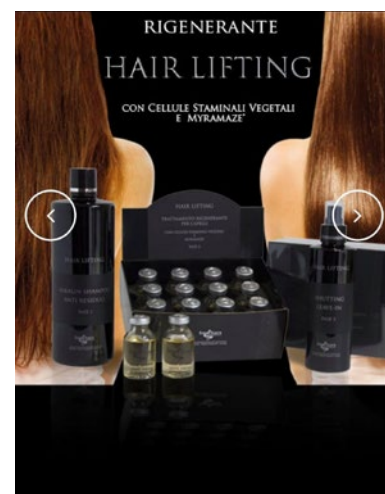
Noua colorare cu inovatorul L.A.P. System, un sistem cu continut de amoniac foarte scazut, cu actiune progresiva; de la cele mai mici volume de amoniac de oxigen se activeaza progresiv pana la cele mai mari volume. Acest sistem determina o acoperire excelenta a parului alb, iar tonurile de culoare sunt mai stralucitoare.

Star Color Evolution functioneaza cu prerogativele tehnice ale unui colorant de amoniac, dar cu delicatetea unuia fara amoniac. Oxigen-ozon combinat cu ulei de argan (ulei de argan ozonat) hraneste si hidrateaza parul, ceea ce ii maresete stralucirea, imbunatateste structura firului de par datorita efectului sau fotoprotector si

anti-imbatranire. Exercita o actiune calmanta asupra scalpului, prevenind iritarea si mancarimea si, de asemenea, desfasurand o activitate antioxidanta si bacteriostatica. Particularitatile dermocosmetice si "iritabilitatea pielii" sunt demonstrate de teste si certificari care atesta calitatea si validitatea acesteia.

STAR COLOR EVOLUTION este cel mai modern si actual sistem de colorare, care poate face ca dorinta ta de a avea o culoare spectaculoasa si un par sanatos sa prinda viata; de asemenea, va permite sa creati efecte de culoare mai naturale si la moda. Faceti-va colorarea unica cu Star Color Evolution, o alegere castigatoare!

ACESTA ESTE NOUTATEA IN MATERIE DE VOPSEA CU CARE VENIM PE PIATA DIN ROMANIA.





**TATUAJELE INESTETICE
NU MAI SUNT O PROBLEMA!**

**VISAGE CLINIQUE dispune de
cel mai nou Laser **PicoSure**!**

Text : ROXANA TOMESCU | Foto : FAMOST

D

ermopigmentarea sau tatuajul cosmetic este una din cele mai solicitate servicii într-un salon de înfrumusețare. DE CE? Pentru că oferă doamnelor SOLUTIA unor sprancene sau buze PERFECTE. Adio asimetrii, goluri / sprancene incomplete, uneori mult prea subțiri sau pur și simplu cu o formă care nu avantajează!

Tatuajul sprancenelor a fost soluția la care doamnele au apelat încă de acum mai bine de 10 ani când în piață existau doar tatuajele corporale. Tehnica respectivă este mult diferită de dermopigmentare, deoarece pigmentii sunt introdusi mai adânc în piele, iar pigmentii corporali au reziduri de fier și acril ... ceea ce în timp a transformat culoarea pigmentului în albastru, roșu, violet sau chiar reflexii verzui. În categoria tatuajelor nereușite, se adaugă cliențele nemulumite de formă, tehnica de execuție sau nuanța prea intensă obținută în urma procedurilor actuale de dermopigmentare.

Succesul dermopigmentării este datorat faptului că

OFERĂ
SPRANCENE
ȘI BUZE
PERFECTE!

Conform studiilor statistice, aproximativ 50% dintre persoanele care au un astfel de tatuaj își exprimă dorința de a le îndepărta. Din fericire, tehnicile laser din prezent permit îndepărtarea tatuajelor cu un risc minim de apariție a efectelor secundare. Fasciculul laser descompune molecula de pigment transformând-o în pulbere (asemănătoare prafului), astfel ca sistemul imunitar o poate absorbi și drena, eliminând din corp rezidurile pigmentului. Fasciculul laser ținteste selectiv doar pigmentul din piele fără a leza țesutul.

Cu ajutorul laserului **PICOSURE** putem executa atât tehnica de neutralizarea a pigmentului, cât și îndepărtarea tatuajului.



Deoarece fiecare tatuaj este unic, planul de tratament trebuie ajustat in functie de nevoile fiecarui client.



NEUTRALIZAREA CU LASER O RECOMANDAM CAND :

- nuanta pigmentului a virat in culori nedorite
- cand nuanta este prea intensa si se doreste doar deschiderea acesteia cu un ton

Indepartarea tatuajului cu laser o recomandam cand:

- nuanta este dura si intensa
- cand lucrarea este neuniforma si are mai multe pete de culoare
- cand se doreste o schimbare de forma sau tehnica de executie

BENEFICIILE PROCEDURII CU LASER

- Neutralizeaza culoare nedorita
- Deschide nuanta pigmentului cu un ton sau doua / sedinta
- Reduse/subtiaza grosimea sprancenelor
- Stimuleaza cresterea foliculului de par
- Elimina straturile/rezidurile vechi de pigment
- Ajuta la indepartarea formelor si tehnicilor nedorite

Deoarece fiecare tatuaj este unic, planul de tratament trebuie ajustat in functie de nevoile fiecarui client (in functie de varsta pacientului, de dimensiunile tatuajului, de zona pe care se va lucra, de culoarea pielii si de adancimea la care s-a executat tatuajul).

Dupa completarea fisei clientului si stabilirea etapelor de tratament, pe zona care urmeaza sa fie expusa laserului se aplica crema anestezica, lasand-o sa actioneze in jur de 30 de minute.

Astfel, senzatia perceputa de pacient in timpul procedurii este o durere suportabila (de piscatura) insotita de o posibila senzatie de incalzire a zonei respective.

La finalul procedurii, se aplica o crema calmanta pe suprafata tratata, iar pacientul primeste instructiuni de ingrijire pentru urmatoarea perioada, cat si un pachet de produse cu utilizare imediata.

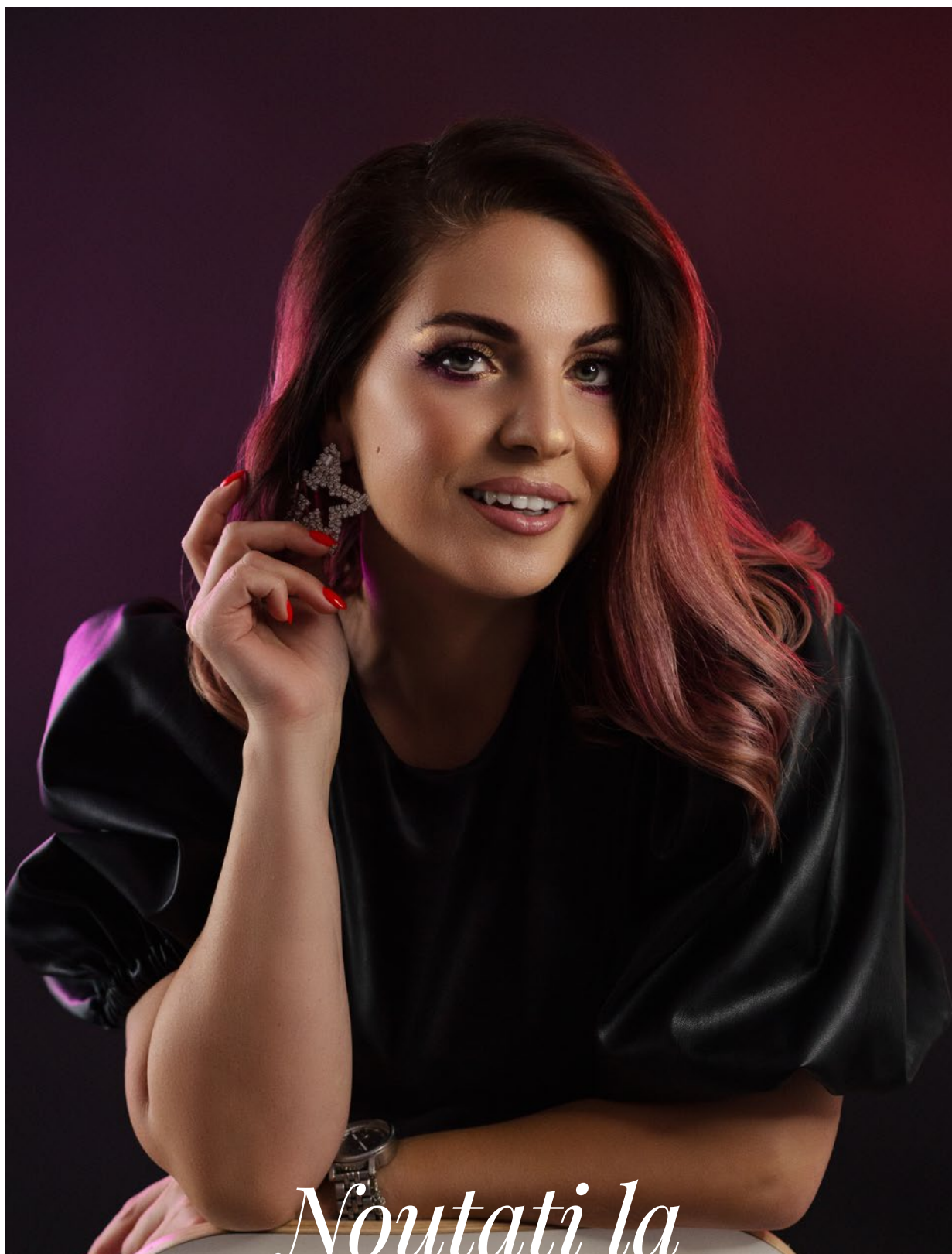
Sedintele laser se pot executa la intervale de 6-8 saptamani, pana la indepartarea satisfacatoare si agreata de pacient.



IN UNELE CAZURI, **tratamentele laser nu reprezinta cea mai indicata procedura de indepartare a tatuajului**, iar in aceste situatii VISAGE CLINIQUE dispune si de serviciile de indepartare a pigmentului cu substanta activa.

DETAIIILE COMPLETE DESPRE CELE DOUA PROCEDURI DE INDEPARTARE, le puteti obtine facand o programare la numarul de telefon **0741 564 524**.





Noutati la
DIVA ACADEMY art & beauty

text : Mihaela Alexandru & Rolea Liliana | foto : Oana Artem



Toamna se numara noutatile la **Diva Academy art & beauty**! Cu ce va mai surprinde academia noastra?

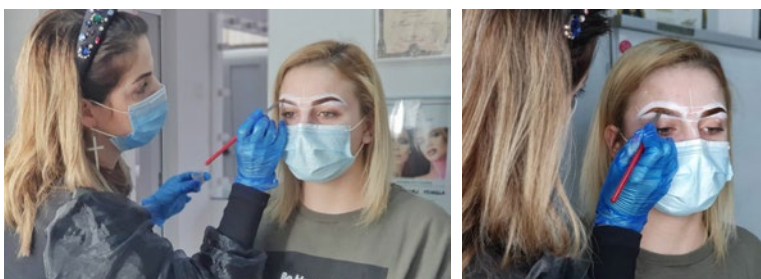
VENIM CU NOUTATI IN MATERIE DE CURSURI!





CURSURI CLASICE

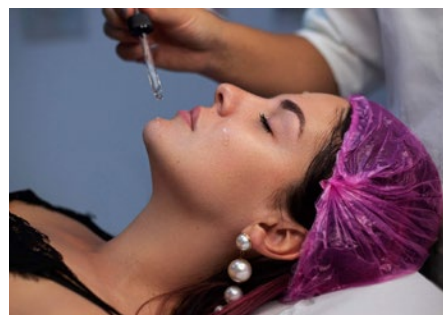
Incepand din aceasta toamna, programa e imbogatita: pe langa cursurile de make-up pentru incepatori, avansati, perfectionari in stilizarea sprancenelor si cursuri de machiaj frashion-creativ, cu DOUA NOI PROGRAME!



CURSURI EXTRA



Vom furniza PROGRAME DE FORMARE in domeniul **cosmetica**, **epilare** si **tratamente faciale**, si de asemenea si **CURSURI** de **hyaluron** pen, **augmentare buze**, **umplere riduri** si **slabire localizata**!



CONCURSURI

De asemenea, pregatim surprize de proportii pentru fostele, actualele si viitoarele noastre cursante! Vorbim despre organizarea de concursuri si campionate, locale si nationale, la care vor putea participa. **DIVA ACADEMY devine partener WORLD BEAUTY CONGRESS** si va participa anual la acest campionat, aducand si mai multe medalii si trofee la Galati!



Perioada urmatoare este una la fel de incarcata pentru noi, chiar daca sezonul de nunti se apropie de final! Grupele de curs sunt formate pentru acest inceput de toamna, dar inscrierile continua pentru sfarsitul de an si pentru 2022.



DIPLOME ATESTATE

Va reamintim ca studiile in academia noastra se finalizeaza cu obtinerea de certificate de absolvire recunoscute de **Ministerul Muncii si Educatiei**, intrucat **PENTRU NOI ESTE IMPORTANT** sa furnizam atat cursuri de calitate, precum si diplome recunoscute national si international.

SEZONUL RECE, in care nu prea sunt evenimente, **ESTE** unul **PROPICE PENTRU INVATARE**, pentru **EXERCITIU** si **PERFECTIONARE**. Astfel, va incurajam sa profitati de acest interval de timp pentru a va imbunatati tehnica si performantele.

Suntem entuziasmate pe motiv ca urmeaza sa participam si noi la cateva workshopuri, cursuri si perfectionari in acest sfarsit de an. Ne dorim si ne straduim din rasputeri sa ne mentinem in topul specialistilor de beauty, pentru voi si pentru a va oferi cele mai bune, de actualitate si de calitate, informatii si servicii!

DR. COBANI *recomanda*

LIPOASPIRATIA

*t*oamna incepe sezonul interventiilor de remodelare corporala, precum lipoaspiratia. In fiecare zi vedem afise ori spoturi publicitare, care promoveaza cele mai bune metode de a pierde kilogramele in plus, fiind supusi unui "bombardament" media cu diete, exercitii fizice si suplimente alimentare. Totusi, subiectul despre care nu se vorbeste suficient este acela ca exista persoane care sunt predispuse sa acumuleze grasime preponderent pe anumite zone, precum pe abdomen sau fese, depuneri care sunt foarte dificil de redus prin metodele enumerate mai sus. In aceste situatii, liposuctia poate fi cea mai adecvata cale de a ajunge la dimensiunile ideale.

Lipoaspiratia sau liposuctia subtiaza si remodeleaza zone specifice ale corpului, prin indepartarea depozitelor de grasime in exces. Chiar daca starea generala de sanatate este buna si corpul este bine intretinut, anumite persoane pot avea un contur disproportionat al corpului, din cauza depozitelor localizate de grasime. O buna parte dintre acestea provin, mai degraba, dintr-o mostenire ereditara decat din lipsa de antrenament sau a unui control al greutatii.

Numite liposuctie, lipoaspiratie, liposculpture, toti acesti termeni definesc una dintre cele mai frecvente operatii estetice din lume, fiind inventata in 1974 de catre doi medici chirurgi italieni. De atunci, popularitatea ei a crescut constant, dovada fiind studiile statistice, care arata ca numai in statele Unite sunt efectuate 400.000 de astfel de operatii pe an. Este totodata o operatie foarte populara in Marea Britanie, atat in randul femeilor, cat si barbatilor si isi capata o popularitate sporita si in Romania, putand fi asociata si altor interventii chirurgicale, precum abdominoplastia, specialitatea mea.

CE INSEAMNA, MAI EXACT, ACEASTA INTERVENTIE?
Pacientului ii este indepartata grasimea dezvoltata in exces in anumite zone ale corpului, comparativ cu altele, conferind astfel un aspect mai armonios al siluetei. Liposuctia nu trebuie sa fie considerata o metoda de a pierde in greutate sau un tratament pentru obezitate, intrucat din motive de sanatate si siguranta, chirurgii nu pot indeparta cantitati mari de grasime la aceasta interventie.

De altfel, ceea ce nu se spune explica suficient este ca lipoaspiratia poate fi folosita pentru a corecta depozitele refractare din mai multe zone ale corpului, incluzand: coapse, brate, gat, solduri, mijloc, spate, genunchi intern, piept, obraji, barbie, gambe si glezne. Desigur, in unele cazuri, lipoaspiratia este unica interventie practicata, alteori putand fi asociata cu alte procedee de chirurgie plastica, cum ar fi: reductia mamara sau abdominoplastia.

Prin lipoaspiratie se amelioreaza atat proportiile corpului, cat si conturul siluetei, ceea ce are ca scop imbunatatirea imaginii personale. Dupa cum spuneam, depunerile inestetice de grasime merg mana in mana cu scaderea stimei de sine, o problema atat de comuna in societatea actuala, intrucat generatia noastra este educata intr-un spirit deosebit de competitiv; suntem obisnuiti sa cerem de la noi nimic mai putin decat perfectiune.

Cercetarile sociologice demonstreaza ca aspectul fizic joaca un rol la fel de important in obtinerea unui job sau a unei promovari ca si competentele intelectuale, iar acest aspect nu are nimic de-a face cu o societate superficiala, ci cu predispozitia creierului de a asocia frumusetea fizica cu toate celelalte calitati umane.





Lipoaspiratia se adreseaza persoanelor cu varsta cuprinsa intre 18 si 75 de ani, cu o stare buna de sanatate, cu greutatea aflata in parametrii normali si care isi doresc o remodelare corporala. Zonele care se bucura de cea mai mare popularitate cand vine vorba de interventia chirurgicala - abdomenul, soldurile si talia sunt cele mai comune, urmate indeaproape de fund, coapse, genunchi, piept, sani, spate, brate, decolteu si zona de sub barbie (cunoscuta ca "gusa"). Pe langa reducerea propriu-zisa a proportiilor, liposuctia diminueaza si aspectul de celulita care vine la pachet cu surplusul de grasime.

Subtierea tesutului adipos in astfel de zone dupa ce orice alt efort a esuat, atrage dupa sine nu numai un sentiment de usurare, dar si o crestere a respectului de sine. Problema psihologica a greutatii poate deveni atat de apasatoare, incat ajunge sa influenteze toate aspectele vietii si sa diminueze performantele din toate domeniile.

Liposuctia indeparteaza permanent o parte din celulele grase din organism, dar trebuie dublata de adoptarea unui stil de viata sanatos dupa operatie, existand inca riscul ca persoana sa ia in continuare in greutate. Pacientii care urmeaza sa treaca printr-o astfel de procedura trebuie sa aiba o stare buna a sanatatii, atat din punct de vedere fizic cat si psihic, o buna elasticitate a pielii si sa aiba asteptari realiste de la operatie. De aceea, este indicat ca pacientul sa discute argumentele pro si contra interventiei cu medicul, inainte de a se decide.

URMATOARELE PARTI ALE CORPULUI SUNT CEL MAI DES, VIZATE DE OPERATIA DE LIPOSUCTIE:

- abdomenul
- spatele
- fesele
- pieptul
- zona interna a genunchilor
- gusa
- coapsele
- bratele

Candidatii pentru operatia de liposuctie trebuie sa aiba o buna elasticitate a pielii, pentru ca aceasta sa se poata adapta cu usurinta noii forme a corpului. De asemenea, este foarte importanta starea de sanatate a pacientului. Persoanele cu probleme ale sistemului circulator, de exemplu cardiopatia ischemica, diabeticii, sau cele cu sistemul imunitar slabit, nu vor putea trece printr-o astfel de interventie.

Pe langa latura estetica, LIPOSUCTIA ESTE FOLOSITA SI IN SCOPUL TRATarii UNOR BOLI SAU CONDITII MEDICALE. IATA CARE SUNT CELE MAI FRECVENTE:

- **LIMFEDEMA** - boala cronica, progresiva, care apare numai la femei dupa pubertate sau la gravide;
- **GINECOMASTIE** - cresterea in volum a glandei mamare la barbat;
- **SINDROMUL LIPODISTROFIC** - grasimea se acumuleaza in anumite parti ale corpului si lipseste in altele.

SFATURI INAINTEA OPERATIEI DE LIPOSUCTIE

- **nu luati aspirina sau medicamente anti-inflamatorii** cel putin doua saptamani inainte de operatie
- unele femei ar putea fi sfatuite de medic **sa renunte la administrarea pilulelor anticonceptionale** o anume perioada inainte de operatie
- **persoanele care sufera de anemie** vor urma un tratament cu fier, o anumita perioada inainte de operatie.

INDICATII:

Lipoaspiratia nu este un tratament impotriva acumularilor de grasime in exces localizate si nu inlocuieste exercitiile fizice regulate sau obiceiurile alimentare sanatoase. Cei mai buni candidati pentru aceasta interventie sunt persoanele care au depozite localizate de grasime, insa isi mentin corpul intr-o forma buna prin exercitii regulate.

Avantajele liposuctiei sunt: siguranta interventiei chirurgicale de indepartare a grasimii in exces, datorita tehnologiei medicale actuale; timpul de recuperare rapid, riscul scazut al complicatiilor daca sunt urmate sfaturile medicului, dimenisunea mica a inciziilor, lipsite de cicatrici.

Operatia dureaza, de regula, intre una si patru ore si se efectueaza sub anestezie generala. Exista si cazuri in care anestezia este numai una locala, daca operatia urmeaza sa fie efectuata pe o zona foarte mica din corp. Odata ce anestezicul si-a facut efectul, incepe procedura efectiva, realizata cu ajutorul unui dispozitiv de aspiratie de dimensiuni mici, din otel inoxidabil, numit canula. Printr-o mica incizie, aceasta este introdusa in zonele cu tesut gras dintre piele si muschi, de unde se indeparteaza excesul de grasime cu ajutorul unei pompe de aspiratie.





Pacientii care au fost supusi unei anestezii generale vor ramane in spital, sub supravegherea medicului, pentru cel putin o noapte. In cazul in care a fost necesara doar o anestezie locala, pacientii ar putea parasi spitalul chiar in aceeasi zi. Zona operata va fi protejata, timp de mai multe saptamani, cu bandaje, care au scopul de a reduce riscurile de inflamatie

si echimoze. De asemenea, foarte important este sa tineti cont de sfatul medicului cu privire la igiena zonelor operate. Imediat dupa operatie, pacientii ar putea primi un tratament cu antibiotice, iar doctorul va prescrie, de asemenea, o reteta de calmante, care au rolul de a reduce durerile si inflamatiile.

Rezultatele operatiei pot fi evaluate si apreciate abia cand s-au vindecat si ultimele semne de inflamatie, proces care, in unele cazuri, ar putea dura si cateva luni. De obicei, insa, dupa aproximativ patru saptamani se pot vedea si primele rezultate. Efectele operatiei sunt permanente, in cazul pacientilor care reusesc sa isi mentina greutatea dupa interventie. Pacientii care insa continua sa ia in greutate, vor observa totusi modificari ale distributiei stratului de grasime. Aceasta nu se mai depune pe zonele unde s-a intervenit chirurgical, insa s-ar putea sa aiba surpriza ca alte zone sa fie de aceasta data afectate.

Ca in cazul oricarei interventii chirurgicale, exista si aici riscul de sangerare, infectie sau legate de anestezic. Riscul la alte complicatii este de obicei asociat cu amploarea operatiei si nivelul de experienta al medicului chirurg. Sunt posibile urmatoarele complicatii sau efecte neplacute: vanatai evidente care apar in special in cazul pacientilor care au administrat aspirina sau medicamente anti-inflamatorii inainte de operatii; inflamatii sau umflaturi, a caror vindecare poate dura, in unele cazuri, chiar si sase luni; tromboflebite formate in interiorul unei vene, ceea ce duce la inflamarea acesteia. Poate afecta in special pacientii care au fost operati pe zona anterioara a genunchiului sau pe coapsa superioara; irregularitati de contur pot aparea la pacientii a caror piele nu este suficient de elastica, la care operatia s-a vindecat intr-un mod neobisnuit sau grasimea a fost indepartata neuniform; unii pacienti pot simti zona operata amortita pentru o perioada; desi rare, infectiile de piele pot aparea dupa o operatie de liposuctie; pot exista reactii alergice la medicamentele sau materialele folosite in timpul operatiei.

Decizia unei astfel de interventii trebuie luata dupa consultarea, in prealabil, a unui medic specializat. Daca impreuna se ajunge la concluzia ca aceasta este cea mai buna metoda de a obtine rezultatele dorite, pacientii trebuie sa tina seama de anumite aspecte in perioada de dinainte. Cu cateva saptamani inainte, trebuie incetata administrarea de medicamente anti-inflamatoare si anti-conceptionale. Persoanele anemice vor fi nevoite sa urmeze un tratament pe baza de suplimente de fier inainte de operatie.

Pretul unei liposcutii va fi stabilit impreuna cu medicul la consultatie in functie de zonele in care se doreste a se interveni, de numarul acestora, etc.

SUPLIMENTE beauty

- BIOTINA
- COLAGENUL
- VITAMINA D

Biotina iti poate oferi crestere si beneficii sanatoase pentru piele si unghii si se pare ca functioneaza prin stimularea productiei de aminoacizi, ce creeaza proteina cheratina, care intra in structura parului, a unghiilor, a straturilor superioare ale pielii. Daca consumi biotina, rezultatele benefice ale pielii despre care se spune ca sunt vizibile sunt discutabile, dat fiind faptul ca foarte putine cercetari exista in aceasta privinta. Mai mult decat atat, nu poti vedea rezultate notabile deoarece poti avea un deficit in ceea ce priveste biotina - ce se gaseste in oua, peste, nuci. Si chiar daca nu exista cifre si statistici, conform institutiilor abilitate, carenta biotinei este rara in randul adulților sanatosi care au parte de o alimentatie echilibrata.



Iar specialistii recomanda biotina ca supliment, deoarece ofera un ajutor usor, mai ales ca organismul nostru nu poate depozita o cantitate foarte mare. Biotina este solubila in apa, astfel ca o mare parte din

cantitatea ingerata este eliminata prin intermediul urinei. Poti lua o perioada de cateva luni, observi rezultatele si apoi poti renunta fara nicio problema.

Daca te gandesti sa iei biotina ca supliment, ar trebui sa te astepti la rezultate dupa aproximativ 90 de zile, timp necesar parului pentru a extrage ingredientele folositoare in cadrul ciclului complet de crestere. Recomandabila este o doza de 5000 micrograme celor ce au probleme cu subtierea firelor de par si caderea lui. Daca ai parte de caderi de par in smocuri sau care te ingrijoreaza foarte mult, e posibil ca stresul sa fie de vina, astfel ca este indicata o vizita la doctor.



Pudra de **colagen** este foarte buna pentru piele, in aceasta situatie, ea fiind ca o primavara in interiorul organismului.

Colagenul este principala proteina structurala a pielii noastre, responsabila pentru rezistenta si fermitate sau ... pentru lipsa lor. Productia naturala de colagen a corpului nostru incepe sa scada incepand cu varsta de 20 de ani, ceea ce duce dupa aceasta varsta la aparitia ridurilor si lasarea pielii.

La fel ca si in cazul biotinei, ingerarea diverselor formule de colagen sau mai bine zis eficienta lor, nu s-a bucurat de numeroase studii si cercetari. Nu se poate afirma cu siguranta ca daca dimineata consumi o lingura de praf de colagen, vei avea pielea mai ferma sau intinsa. Colagenul este o proteina necesara organismului nostru pentru a construi noi structuri si indiferent de sursa de unde provine, nu poti controla daca proteinele pe care le ingerezi are ca rezultat o piele ferma. Din punct de vedere logic, nu ar trebui sa fie nicio problema in a lua astfel de suplimente, dar ceea ce trebuie retinut este faptul ca o combinatie intre alimentatie si suplimente este ideala pentru corpul tau. Iar modul in care suplimentele ajuta sau nu, depinde de organismul fiecaruia, de stilul de viata, de varsta, greutate si genetica, asa ca, cel mai bine este sa consulți un medic si/ sau nutritionist pentru a lua cele mai bune decizii.



Un supliment care intr-adevar este necesar organismului este **vitamina D**, ce poate fi luata din lapte, peste gras, dar si din actiunea razelor soarelui, doar ca, in aceasta situatie, trebuie sa ai grija de protectia solara. Cam aproximativ 50% din populatie are insuficienta de vitamina D si spre deosebire de biotina, ea nu este solubila in apa, astfel ca poti exagera; de aceea este indicata o conversatie cu medicul tau inainte de a lua suplimente cu aceasta vitamina.

OCHI MAI TINERI SI LUMINOSI IN DOAR CATEVA CLIFE!

SOLUTIE RAPIDA

Daca ai nevoie sa iti netezesti cutele sau anumite umflaturi din jurul ochilor si nu ai prea mult timp la dispozitie, o masca de ochi racoritoare este tot ce ai nevoie. Aplica seara inainte de a iesi in oras sau dimineata, pentru a evita un aspect plictisitor!

Garnier Moisture Bomb Eye Tissue Mask with Orange Juice & Hyaluronic Acid, Nails Inc Party Recharge Nourishing Avocado Under-Eye Masks

RETINOLUL

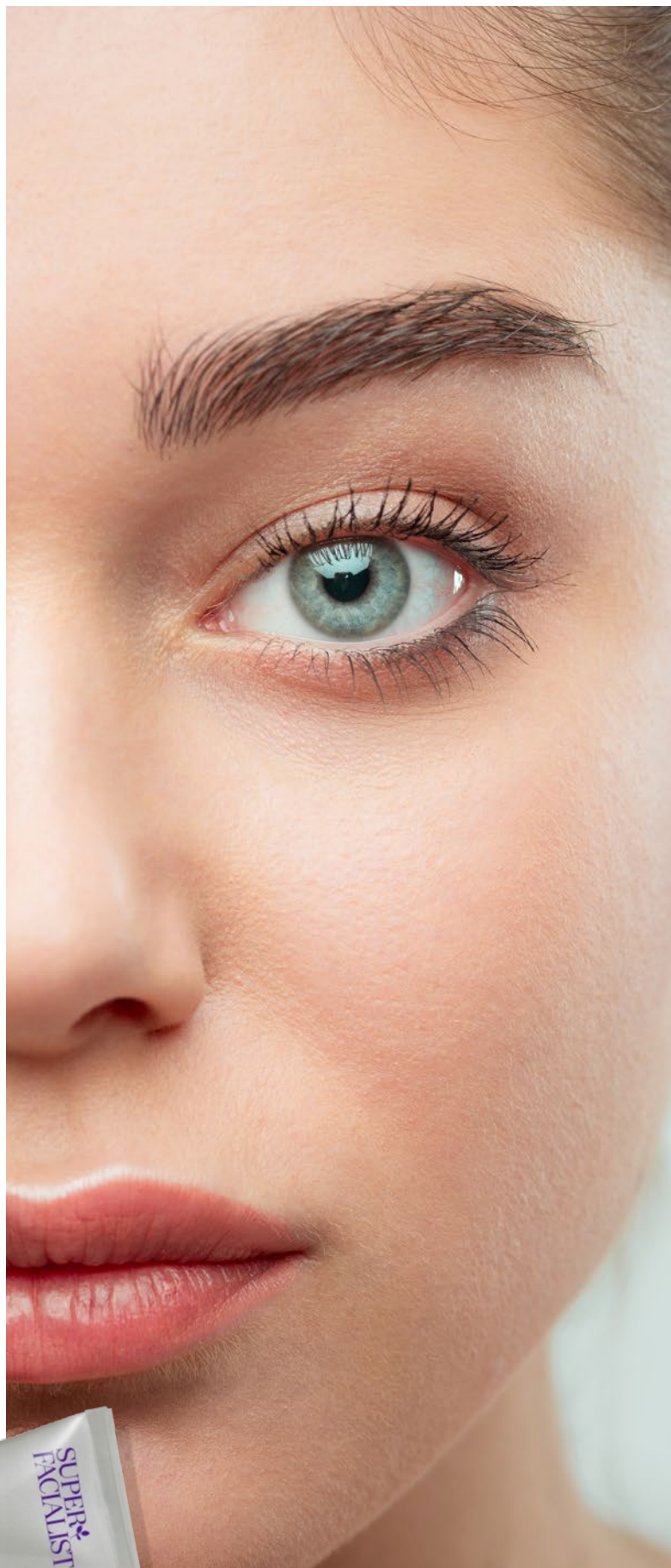
Cunoscut pentru rolul important in lupta anti imbatranire, retinolul are un efect benefic si in zona din jurul ochilor, unde pielea delicata este mai predispusa liniilor fine si ridurilor, ceea ce acest ingredient minune poate contracara. *Super Facialist Retinol+ Anti-Ageing Firming Eye Cream* are o formula speciala, in care retinolul si peptidele lucreaza impreuna pentru netezirea si luminarea pielii.



NAILS INC PARTY RECHARGE NOURISHING
AVOCADO UNDER-EYEMASKS



SUPER FACIALIST RETINOL+ ANTI-
AGEING FIRMING EYE CREAM



MASAJUL

Un masaj usor si delicat in aceasta zona ajuta drenajul limfatic, reduce umflaturile si imbunatateste aspectul intunecat al acestei zone. Poti folosi cu succes varfurile degetelor sau un instrument special *Lumity Skin Gym Pro Ice Roller*. Pentru efecte optime, pune dispozitivul in frigider cu aproximativ 15 minute inainte de a-l folosi si mergi cu el usor pe piele, pentru un aspect radiant si ferm.

FARA CERCURI NEGRE

Corectoarele texturate si luminoase sunt ideale pentru acoperirea aspectului neplacut al cercurilor negre de la ochi, iar daca acestea sunt cu adevarat incapatanate, mergi pe un corector roz sau piersica pentru neutralizarea tonurilor de gri. *Fenty Beauty Bright Fix Eye Brightener* este si corector si luminator in acelasi timp, oferind o acoperire eficienta.

CURATARE DELICATA

Pielea din jurul ochilor este subtire comparativ cu restul fetei, de aceea are nevoie sa fie ingrijita si tratata ca atare. Demachiaza-te eficient si delicat cu ajutorul unui tampon pe baza de ulei, precum *Nivea Daily Essentials Double Effect Eye Make-Up Remover* ce topeste chiar si cel mai dificil rimel, fara a fi nevoie de frecari dure.

REHIDRATARE OCHI USCATI

A sta perioade lungi cu ochii in ecrane - fie telefoane, monitoare - poate duce la uscarea ochilor, iritarea lor si chiar o anumita greutate. Pentru rehidratarea lor si pentru a-i repune in forma, incearca *Peep Club Instant Relief Eye Spray*! Pe de alta parte, *Peep Club Heated Eye Wand* este o investitie buna care va creste circulatia si hidratarea in aceasta zona.

LUMINEAZA

Tamponand putin highlighter in colturile ochilor, ii va face sa para mai luminosi. *Lisa Armstrong Gleam Supreme Highlighter in Gold* are o nuanta de sampanie, o culoare stralucitoare care functioneaza pe toate tonurile pielii, facandu-ti ochii sa aiba un aspect proaspat.



LISA
ARMSTRONG
GLEAM
SUPREME
HIGHLIGHTER
IN GOLD



LUMITY SKIN GYM
PRO ICE ROLLER



FENTY BEAUTY BRIGHT
FIX EYE BRIGHTENER



NIVEA DAILY ESSENTIALS
DOUBLE EFFECT EYE
MAKE-UP REMOVER



PEEP CLUB
INSTANT
RELIEF EYE
SPRAY

PEEP CLUB HEATED
EYE WAND





Pielea noastră suporta multe, atât din partea mediului inconjurător (poluare, raze UV) cât și intern, stresul având un rol nociv important. Rolul produselor de îngrijire a pielii este acela de a întări rezistența pielii împotriva acestor probleme dermatologice. **SHISEIDO ULTIMUNE** folosește fermenți de plante pentru susținerea celulelor pielii responsabile pentru protejarea sistemului, ajutând pielea să rămână echilibrată și radiantă, indiferent de unde vine presiunea stresantă.

După succesul avut cu lansarea ultimului ruj marca **LISA ELDRIDGE**, brandul a venit cu încă două produse care îți vor face un ten de învidiat. **ELEVATED GLOW HIGHLIGHTER** le oferă pomelilor prospețime și strălucire, iar **ENLIVENING BLUSH** se concentrează pe obraji, oferindu-le o culoare tinerească.



TRINITY FACIAL TONING DEVICE de la **NUFACE** este un dispozitiv ce folosește microcurenții pentru a face față pielii și mușchilor faciali pentru a-i întinde și strânge, iar rezultatele se pare că sunt peste așteptări. Un dispozitiv pe care îl poți folosi ori de câte ori simți că pielea nu este în formă, este lăsată, sau nu are prospețimea pe care o căutam fiecare.

Fiecare ne dorim ca genele noastre să fie frumoase și voluminoase, dar parca ne-ar placea mai mult ca ele să fie naturale, iar rimelul folosit să le ajute în această privință. **L'OREAL PARIS VOLUME MILLION LASHES BALM NOIR** oferă aproximativ 91% ingrediente de hranire pentru gene, ajutându-le chiar și pe cele mai fragile să revină la viață.



Pasta de dinți **PARLA** lansată nu de mult timp sub forma de tablete, a reprezentat schimbarea în această industrie pe care au așteptat-o mulți! **PARLA PRO**, un supliment pentru o lună de zile, duce îngrijirea dentară la un alt nivel. Curățarea dinților este la fel de eficientă, dar, cu ajutorul hidroxiapatitei, dinții sunt mai albi și se bucură de o imunitate sporită datorită vitaminelor E și B12.





produse BEAUTY ce TE VOR FACE *sa* STRALUCESTI

DIPTYQUE ILIO HAIR MIST. Pulverizeaza-ti parul cu aceasta aroma de iris si iasomie si ofera-le celor din jur o surpriza dulce, cu tot cu prezenta ta! **1**

RARE BEAUTY DISCOVERY EYESHADOW PALETTE. Foarte practice, variate, finisaje mate si stralucitoare, toate aceste nuante vor fi folosite de tine, adevarate minuni intr-un interior compact si elegant. **2**

CLINIQUE MOISTURE SURGE 100H AUTO-REPLENISHING HYDRATOR. Un gel crema hidratant si usor, un clasic imbogatit cu aloe, ceea ce il face si mai hranitor. **3**

GIORGIO ARMANI BEAUTY LIP POWER. Avand forma de lacrima, acest ruj ofera un contur al buzelor de neegalat, un detaliu mic, ce iti va face buzele senzuale. **4**

LAFCO RETREAT SIGNATURE CANDLE. Un amestec usor de matcha, iarba Sfântului Ioan, lemn sfânt, inspirat de ritualurile SPA din intreaga lume. **5**

TATCHA THE ESSENCE. Acest lichid este imbunatatit cu acid lactic si antioxidanti, folosit chiar inainte de ser sau hidratant, facand pielea mai neteda si mai plina. **6**

CROWN AFFAIR THE DRY SHAMPOO. Introdu peria in aceasta pulbere, apoi mergi cu ea la baza scalpului pentru cea mai eleganta degresare de care te-ai putut bucura. **7**



SPLENDIDA



Infrumusetare TRANSPARENTA

Incet incet, vei renunta la a folosi lupa pentru citirea ingredientelor de pe cutiutele sau sticlutele beauty, deoarece, branduri ca **SkinCeuticals** si **Paula's Choice** au optat pentru punerea pe fata etichetelor cu concentratiile ingredientelor. S-a mers si mai departe, **Ingredients** (O LINIE DE INGRIJIRE, CEAURI, SPRAYURI DE GAT SI NAZALE) listand exact procentul din fiecare ingredient in Face Serum, Oil Complex si multe alte caracteristici exact in partea din fata a recipientului.



Toate aceste lucruri s-au intamplat voluntar, neexistand nicio presiune, majoritatea produselor cosmetice neavand nevoie de asa ceva, nefiind necesara o astfel de masura. Institutiile abilitate au reglementari in privinta produselor de ingrijire a pielii fara prescriptie medicala si care afecteaza functia sau structura pielii, cremele solare fiind un bun exemplu.

Si chiar daca nimeni nu contesta efectele benefice ale ingredientelor la vedere, lectura procentelor poate deruta si mai mult, ceea ce nu inseamna mai bine, ci dimpotriva. Anumiti specialisti afirma ca aceste procente chiar ar putea fi oprite, mai ales ca nu toata cantitatea intra in piele, rolul protectiv al acesteia avand un cuvânt greu de spus. Iar tendinta generala a companiilor din industria beauty este aceea de a se concentra pe aducerea catre consumatori pe ceea ce este in interiorul sticlei fata de revendicarile din marketing. Astfel ca, daca esti un consumator responsabil, continua sa gandesti inteligent si sa adresezi tot timpul intrebari.



MIRIAM MINT 719

MELINDA GREEN 712

DOROTHY TURQUOISE 713

Nu de mult timp, **Gucci Beauty** a lansat 3 variante de oje **Vernis A Ongles**: MIRIAM MINT 719 - un verde pastelat, MELINDA GREEN 712 - un verde de mar, DOROTHY TURQUOISE 713 - un fistic moderat.



Miracle Gel It Takes Two de la Sally Hansen are doua baghete cu o nuanta de gel la capat si un strat curat la celalalt capat.



Avand o forma furcata si cu bile ceramice in capat, **Carbonnique** ciupestes usor oasele si pielea, decat sa se rostogoleasca peste ele. Bilele sunt magnetizate, putand fi scoase pentru o curatare usoara; sunt fabricate dintr-un aliaj utilizat pentru grefele osoase si implanturile dentare. Acest tip de ciuit imita cu o acuratete destul de buna presiunea aplicata de o maseuza si ofera un sentiment timid de orgasm, ceea ce explica lista lunga de asteptare pentru achizitionarea dispozitivului.

Mergi cu el de-a lungul palmelor, in susul si josul fiecarui deget, apoi pe gat. Posibilitatile sunt nelimitate si exista cerinte pentru a fi catalogata, motiv pentru care exista platforma CARBONNIQUE STUDIO cu tutoriale pentru tot corpul.

Revista FAMOST la un CLIC distanta de tine!



Intra pe www.famost.ro si citeste **GRATUIT** revista favorita!

INTALNESTE BRANDURILE FAVORITE SAU DESCOPERA ALTELE NOI, AFLA DESPRE TENDINTELE DIN MODA, BEAUTY, CUNOASTE OAMENI INTERESANTI, PUNE-TE LA ZI CU NOUTATILE DIN SANATATE, STIL DE VIATA, CULTURA, BUCURA-TE DE CALATORII SI EVENIMENTE!



Fii conectat cu FAMOST, oriunde te-ai afla!

 facebook.com/famost.ro

 instagram.com/famostmag

 twitter.com/famost_ro

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



CATALIN BOTEZATU

Interviu *de* personalitate

In acest numar al revistei, invitatul nostru este CATALIN BOTEZATU. Bun gasit! Iti multumim.

In primul rand, va multumesc pentru invitatie. Sunt onorat sa ma aflu in acest numar al revistei Famost.

Chiar asa: in 2021, cum se prezinta Catalin Botezatu? Antreprenor, designer vestimentar sau ambele?

In 2021, CATALIN BOTEZATU se poate prezenta in fel si chip; in primul rand, designer. Pentru mine, moda reprezinta cea mai mare iubire, iar asa cum imi place mie sa spun - este amanta perfecta, care niciodata nu m-a inselat si mi-a oferit intotdeauna satisfactii; de altfel, anul acesta a fost unul extraordinar pentru mine, incununat cu foarte multe evenimente si numeroase premii nationale si internationale. Asta denota munca mea sustinuta si rezultatele pe care le-am avut. Apoi, categoric si antreprenor, pentru ca pe langa asta, am realizat o multime de alte afaceri care au contribuit la imaginea mea completa de business.

Care este primul cuvant care iti vine in minte despre moda momentului?

Munca, munca si iar munca, pentru ca fara acest ingredient nu poti ajunge departe, nu poti face nimic. O munca sustinuta, o munca plina de sacrificii, pe un drum extrem de sinuos, cu multe meandre, dar daca esti motivat si vrei sa faci fashion, vei avea doar realizari.

Te deranjeaza ceva la moda momentului?

Nu pot sa spun ca ma deranjeaza ceva la moda momentului. Exista o plaja extraordinar de larga pe care au loc toti designerii, toti colegii mei mai vechi sau mai noi, sa spunem consacratii sau cei tineri, care din pacate, devin meteorici. Este loc pentru toata lumea, este public si sunt consumatori pentru toti.

Profesiile au devenit un trend? Spre exemplu, te putem considera un Influencer?

Vreau sa fiu un exemplu pozitiv pentru societate. Imi doresc sa las ceva in urma. Nu sunt o persoana care nu face nimic, care doar isi doreste sa apara pe *INSTAGRAM*, pe *FACEBOOK* sau la televizor. Este onorant sa vezi ca imbraci generatii si generatii sau atat de multe vedete. Insa este cu o adevarat o responsabilitate sa stii ca ai in subordinea ta, oameni care depind de tine. Trebuie sa fii atent si la familiile angajatilor mei. Daca eu gresesc, acesti oameni se pot regasi in situatii delicate.

Cum descrii noul val de vedete? Mai avem?

Din punctul meu de vedere, vedeta are un statut extraordinar de important. Statutul de VIP implica multa responsabilitate, inseamna ca acea persoana isi aduce aportul in societate. Vedetele care apar acum si care sunt meteorice, asa cum imi place mie sa spun, ca designerii. A fi vedeta cu adevarat inseamna sa ai continuitate. Sa faci lucruri frumoase de care oamenii sa isi aminteasca in timp si nu numai. Imaginea ta sa ramana si dupa disparitia ta.



Ce anume ar trebui sa regasim la o persoana publica pentru a o incadra in aceasta categorie de Vedeta?

O persoana publica ar trebui sa fie omniprezenta in peisajul socio-politic. Sa se implice in actiuni caritabile, sa aduca un plus nu numai de imagine, dar si un ajutor pentru cei care au nevoie de acesta. Sigur ca este important ca o persoana publica sa apara pe covorul rosu, insa cred ca in prezent, doar jumatate dintre vedetele de la panou isi merita acest statut. Vedetismul este un curent pe care trebuie sa ti-l permiti, trebuie sa-l meriti. Stiu ca o sa fiu criticat pentru asta, dar m-am saturat sa vad la evenimente, barbati si femei care efectiv afiseaza o imagine care nu le apartine, o imagine falsa, lipsita de emotie si de continut. Tocmai de aceea, societatea este mintita foarte usor cu astfel de imagini.

Cum arata o zi din viata ta?

O zi din viata mea este una foarte grea. Contrar tuturor aparentelor, ma trezesc dimineata, indiferent de ora la care adorm. Imi beau cafeaua, merg la atelier, am intalniri cu clientii, dar merg si la magazine. In plus, agenda mea cuprinde multe deplasari in Romania si in strainatate. Muncesc foarte mult. Pot spune ca o zi din viata mea inseamna aproape 24 din 24.

Care sunt cele mai importante trei principii de viata dupa care te ghidezi?

Cred ca CEL MAI IMPORTANT PRINCIPIU IN VIATA ESTE ONESTITATEA. Orice om ar trebui sa aiba principii sanatoase de viata.

Care este cartea ta preferata?

Citesc foarte mult. Studiez religiile, in general. Insa o carte pe care o iubesc si pe care am citit-o de mai multe ori este "Invierea" de Lev Tolstoi.

Parfumul preferat?

Parfumul preferat este chiar cel cu semnatura "Catalin Botezatu". Acum zece ani, am inceput sa lansez parfumuri in Romania, iar in prezent, parfumurile "Catalin Botezatu pentru ea si pentru el" se vand online, pe site-urile mele si in toate aeroporturile din Romania.

Tinuta preferata?

Imi plac tinutele "all black", dar in sezonul de vara, port tinute colorate sau care imi dau o stare de bine. Chiar daca sunt designer, imbrac si haine ale creatorilor de moda internationali. As fi ipocrit sa nu recunosc. Pe de alta parte, nu sunt nici snob, ca sa imbrac doar colectii de brand.

Care este cel mai costisitor obiect vestimentar?

Chiar daca am bijuterii si haine foarte scumpe, nu ma laud cu pretul acestora, din respect fata de consumatorii de moda "CATALIN BOTEZATU". Exista cunosctori fini care observa valoarea produselor pe care le port; chiar daca nu observa ceilalti,

eu n-am sa fac niciodata un inventar financiar a ceea ce port.

Destinatia turistica in care iti place sa revii? Dar cea de shopping?

Destinatia in care as vrea sa ma intorc maine este Islanda. Este o tara superba, o tara a misterelor, acolo sunt cele mai frumoase peisaje, cascade, vulcani sau gheizere. La fel, Argentina este o tara pe care am vazut-o de la cap la coada. Imi plac si destinatiile exotice precum Bora Bora sau Bali, pentru ca ador sa fac snorkeling si diving. Cat despre shopping, daca ar fi sa aleg o destinatie preferata de cumparaturi as oscila intre Milano si Londra. In aceste doua orase gasesc magazinele de referinta pentru gusturile mele vestimentare.

Ai avut o vara plina de evenimente si de premii. Povesteste-ne.

Am avut o vara plina de evenimente. As putea spune ca a fost un an foarte bun, incepand cu FESTIVALUL DE FILM DE LA CANNES, unde am avut sansa sa iau premiul pentru "Designerul anului si cel mai important Influencer din lumea modei", oferit de revista FORBES FRANCE. Apoi, a urmat premiul "Cel mai bun designer", oferit de Fashion TV. Dupa care, am deschis un magazin la Londra, alaturi de brandul "Viggo" de care sunt alaturi de atatia ani. Magazinul se afla in centrul Londrei si spun asta cu mandrie! Am participat cu acest brand la cel mai mare targ de fashion din Londra. De la Londra am ajuns urgent la Dubai, la un eveniment Welthee. Si aici, am fost premiat la categoria "The Best Digital Content Creator Designer". Am avut multe prezentari la Cannes, la FASHION WEEK TIMISOARA, la FASHION WEEK ARAD sau la Cluj. Ma pregatesc sa plec la SAPTAMANA MODEI DIN PARIS, dar nu plec singur, voi merge alaturi de prietena mea, Clara Rotescu. Ne vom expune colectiile vestimentare in cel mai frumos salon din cadrul hotelului Ritz.

As reveni la afacerile de care te ocupi. Cum iti impartii timpul intre brandul tau si alte structuri de imagine?

Nici nu stiu cum trece timpul. Nu il impart, totul vine de la sine; stau foarte mult in intalniri, sunt mereu plecat, "traiesc in bagaj si in avioane", asa cum imi place mie sa spun. Important este ca reusesc sa le fac pe toate. De exemplu, daca am in agenda zilnica douazeci de puncte de lucru, reusesc sa bifez nouasprezece.

Ce tip de antreprenor este Catalin Botezatu? Unul emotional sau rational?

Sunt un antreprenor emotional, dar si rational. Catalin Botezatu este un om de afaceri analitic, care studiaza foarte bine piata in care dezvolta afaceri.

Ce fel de angajator esti? Delegi cu usurinta? Ce tip de oameni regasim in jurul tau?

Lucrez cu profesionisti. Apreciez toti oamenii de calitate care au dorinta de a progresa, iar eu ii ajut sa creasca si pe cei care sunt la inceput de cariera, pentru ca imi doresc sa am oameni buni pe care sa ma pot baza.









Cum vezi criza sanitara? Ai resimtit efectele pandemiei in afacerea ta?

Da, efectele pandemiei s-au simtit la inceput, dar am stiut sa ma repliez. Cred ca asta face intotdeauna un om de afaceri bun. M-am reinventat, m-am adaptat si am reusit sa trec peste provocarile aduse de criza sanitara.

Ce parere ai despre ascensiunea femeilor in lumea de business? Studiile arata ca aproape jumatate din firmele inregistrate sunt detinute de femei.

Incep prin a spune ca femeile sunt acel rau necesar fara de care nu putem trai. Pe langa asta, femeile de afaceri dau dovada de foarte multa tenacitate, au puterea de a face lucrurile la SUPERLATIV in sfera profesionala, dar si in viata de familie.

Ce calitati are femeia ideala? S-au schimbat standardele frumusetii?

As fi ipocrit sa spun ca nu ma uit la aspectul fizic, DA, imi place femeia frumoasa, dar daca este si inteligenta, este chiar femeia ideala. Constat ca generatiile de astazi nu mai au frumusetea de altadata, din pacate. Inainte, femeia se deosebea prin trasaturile specifice, prin personalitate, prin atitudine. Ei bine, astazi, aceste lucruri sunt din ce in ce mai rare.

Chiar asa: Catalin Botezatu este un idealist?

Da, CATALIN BOTEZATU ESTE UN IDEALIST!

Cum vezi Romania de astazi? Ce ii lipseste acestui popor?

Romania a fost si este frumoasa. Mereu am fost un patriot prin excelenta! Doar ca vad un aspect periculos: avem doua paturi sociale - cea a oamenilor mai saraci si cea a oamenilor foarte bogati. In categoria bogatilor, vedem multe persoane imbogatite peste noapte, iar pericolul despre care vorbeam este ca profesionistii din educatie, medicina sau cultura inca fac parte din prima categorie. Pana cand nu vom reda acestor oameni locul pe care il merita, societatea nu va depasi acest pericol. Pana la urma, asa ar trebui sa arate meritocratia.

Ai fi vrut sa se scrie si alte lucruri despre tine, dincolo de cele invelite in poleiala tabloidelor?

Traim vremuri in care publicitatea pozitiva sau negativa poate fi un atu, daca stii sa dai acestor stiri o conotatie buna. Pana la urma, tabloidele trebuie sa isi faca treaba, iar eu am fost intotdeauna intelegator cu acesti jurnalisti.

Pentru tine, presa a fost un aliat sau o piedica? Cat de mult te-a incurcat?

Pentru mine, presa a fost mereu un aliat. De-a lungul timpului, s-au spus si multe neadevaruri despre numele meu, dar am inteles ca jurnalistii mizeaza pe notorietate.

In timp ce redactam interviul, ma gandeam ca tu esti designer vestimentar, om de televiziune, filantrop, daca ne gandim la faptele bune cu care ne-ai obisnuit. Te-ar tenta si o cariera politica?

Da, am facut foarte multe actiuni caritabile, sunt un om de televiziune, sunt un om de fashion, am afaceri in toate directiile, dar nu m-am gandit la o cariera politica. Nu stiu sa mint suficient pentru a fi politicianul vremurilor noastre, chiar voi sta departe de acest segment.

Daca ai fi ministru, unde te-am putea clasa? La Turism, Cultura, Justitie? Sau chiar la Externe?

Daca ar fi sa fiu ministru?! Cred ca la Turism sau la Externe m-as incadra. Mai degraba mi-ar placea sa fiu Ambasador al Romaniei intr-o tara frumoasa.

Ce proiecte de viitor ai?

Proiectele mele de viitor sunt legate de fashion, de extinderea pe plan international pentru brandurile mele, deschiderea de noi magazine. Sunt proiecte care se intind pe ani de zile.

Ai regrete? Personale sau profesionale?

Nu cred ca exista om care nu are regrete. De exemplu, regret ca am creditat prea mult anumite persoane, dar asta este. Cei care au pierdut sunt ei, nu eu. In schimb, nu am regrete profesionale. Consider ca am realizat tot ceea ce mi-am propus. **Nu te-am intrebat nimic legat de iubire. Iubesti in prezent? Te iubesti mai mult decat iubesti? Sau cum vezi tu iubirea de sine? E un "must be"?**

Nu sunt deloc egoist, din contra, daruiesc foarte multa iubire! Iubesc cu pasiune, sunt foarte vulcanic, dar in prezent, nu exista cineva in viata mea. Pentru mine, iubirea si fericirea devin din ce in ce mai mult notiuni de dictionar, iar statutul de persoana publica ma face sa aleg. Nu le poti avea pe toate. Cata vreme iti asumi sa muncesti mult, categoric undeva vei pierde. Eu pierd pe partea emotionala, pe partea de familie. Iubirea de sine inseamna respectul pe care il ai in permanenta pentru propria persoana si care se reflecta in iubirea pentru ceilalti.

Cum ar suna motto-ul tau?

CATALIN BOTEZATU este un cal pur-sange, un cal de cursa care niciodata nu alearga pentru a castiga cursa, ci pentru a-si intretine forma. Sunt o persoana simpla si vreau sa fiu perceput ca un om normal, un om care plange, care rade, sunt om ca toti ceilalti. O spun tot timpul: *cine ma iubeste, ma cumpara; cine nu, ma vinde!* Asta se intampla in viata cu toti oamenii.

Multumim,

Echipa FAMOST



ALEXANDRA detine o experienta impresionanta in televiziune, actorie si social media. Alexandra Putanu (Alejandra), este absolventa a scolii de televiziune Intact Media Academy si a cursurilor de prezentator TV (Pro TV), Social Media si PR din cadrul Dalles GO. De mai bine de 4 ani activeaza in domeniul televiziunii in calitate de prezentator TV si totodata este Content Creator in Social Media, blogger, detinatoarea site-ului BLOGUL ALEJANDREI, YouTube, TikTok, actrita, fotomodel, si mai nou si online influencer, unde posteaza continut despre zona beauty, fashion, dar si despre lifestyle. La varsta de 22 de ani, Alexandra a colaborat si inca are proiecte cu diferite posturi de televiziune, publicatii de presa si posturi de radio pentru care a oferit interviuri, a participat la emisiuni si evenimente, a scris articole, a realizat reportaje cu vedete, vloggeri, bloggeri, influenceri, artisti, actori si oameni de specialitate si a moderat emisiuni TV.

Buna si bine ai venit in paginile Revistei Famost!

La ce varsta ai inceput sa activezi in acest domeniu? A fost greu sa te faci remarcata?

Bine v-am gasit! In domeniul televiziunii activez inca din toamna anului 2017, de cand aveam varsta de 18 ani. In acea perioada mi s-a propus sa moderez o emisiune la postul de televiziune LinkPress TV, o emisiune care m-a initiat in acest domeniu si care m-a ajutat foarte mult pe mai departe. La inceput a fost foarte greu sa ma fac remarcata, insa cu timpul activitatea mea a devenit cunoscuta de cat mai multi oameni pe care ii contactam fie pentru a filma impreuna emisiuni, fie pentru a ne acorda interviuri pentru publicatiile la care lucram in vremea respectiva. Ulterior am urmat o scoala de televiziune care m-a apropiat si mai mult de acest domeniu. Astfel m-am facut remarcata.

Ce amintiri ai de la inceputul carierei tale?

Una dintre cele mai frumoase amintiri de la inceputul carierei mele a fost atunci cand am participat la un casting pentru sitcom-ul "Trasnitii" de la Prima TV. Desi nu am luat eu castingul, aceste probe m-au ajutat enorm pe mai departe. Pe 18 septembrie s-au implinit patru ani de la acel casting care mi-a schimbat viata.

Ai avut un idol? Cine a fost acela?

Cu siguranta, *Dan Negru*. Am fost la multe revelioane prezentate de Dan Negru, si totodata mi-a fost si trainer la Intact Media Academy, unde am invatat de la el foarte multe secrete din spatele televiziunii. Tot acesta mi-a acordat si un interviu pentru o celebra publicatie din tara, care ulterior a fost preluat de multe ziare din Romania. Pasiunea mea pentru domeniul televiziunii a prins contur datorita idolilor pe care i-am avut.

Care a fost cel mai fericit moment din cariera ta? Povesteste-ne cateva amănunte!

Cel mai fericit moment din cariera mea a fost atunci cand am avut ocazia de a prezenta Observatorul Matinal al Antenei 1 in cadrul scolii de televiziune Intact Media Academy. Am prezentat un jurnal de stiri alaturi de rubrica meteo. Intact Media Academy a fost pentru mine o calatorie frumoasa si unica in lumea televiziunii, pe parcursul careia am descoperit ca imi pot depasi limitele, ca visul meu poate deveni realitate. Am urmat cursurile de Prezentator TV prin intermediul carora am experimentat domeniul televiziunii si am patruns in industria mass-media.

Care a fost cel mai trist moment din cariera ta?

Momentul in care a trebuit sa aleg intre studii si televiziune. Din cauza programului pe care il aveam in timpul facultatii am fost nevoita sa renunt la multe oportunitati. Sunt si situatii in care studiile te pot incurca, dar evident, si situatii cand acestea te pot ajuta.

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

Au existat momente in care a trebuit sa iau o pauza de la activitate pe un termen mai indelungat, dar niciodata nu am vrut sa renunt definitiv.

Nu conteaza ceea ce faci, **IMPORTANT ESTE CUM FACI.**

Ai accepta sa moderezi un format de televiziune in care nu crezi, sau care sa consideri ca nu rezonaza cu tine?

In timp, am invatat sa nu o fac. Daca un format de televiziune nu ti se potriveste, oamenii vor simti asta iar emisiunea nu va avea succes. Ideal ar fi ca in momentul in care prezinti o emisiune, sa fii tot tu cel care o produce. Este mult mai simplu si natural pentru un moderator sa conceapa el formatul, decat sa ia un format deja existent. In aceasta capcana cad multe persoane care sunt la inceput de cariera si care accepta sa modereze o emisiune doar pentru a activa in domeniu.



Ce inseamna aceasta cariera pentru tine?

In primul rand, activitatea mea din domeniul televiziunii nu o vad neaparat ca pe o cariera, ci mai mult ca pe o pasiune, iar din aceasta pasiune sper sa reusesc sa construiesc si o cariera cat mai frumoasa.

Care spui tu ca sunt ingredientele succesului in acest domeniu?

In primul rand, este nevoie de multa pasiune si implicare. Nu conteaza ceea ce faci, important este cum faci. Asta ne diferentiaza.

Ce sfaturi ai pentru persoanele care vor sa paseasca in acest domeniu?

Sa nu spuna nu oportunitatilor pe care la momentul respectiv nu le vad potrivite. Orice experienta este importanta si te poate transforma foarte usor dintr-un reporter intr-o vedeta de televiziune.

In copilarie acesta a fost *UNUL DINTRE MARILE MELE VISE*, sa devin *ACTRITA*.



Cat de importante consideri ca sunt imaginea si stilul vestimentar pentru o persoana publica?

Imaginea si stilul vestimentar sunt foarte importante pentru o persoana cunoscuta, mai ales in ultima perioada, cand in online se urmareste cat mai mult content in zona de fashion, beauty si lifestyle. Eu totodata sunt si creatoare de continut in social media, iar pe Blogul Alejandrei am o rubrica de articole in care impreuna cu echipa mea comentam tinutele pe care le port la evenimente. In ultimul timp am inceput sa pun foarte mare accent pe imagine. La partea de styling colaborez cu *Sinziana Radulescu*, un consilier de stil vestimentar extraordinar, care ma ajuta la fiecare eveniment sa imi gasesc outfit-ul perfect. Pentru partea de tinute, apelez cu mare incredere la *MODALASELVA*, un atelier de vis cu tinute unicate, create de designer-ul vestimentar *Emilia Dumitru*, iar pentru partea de hairstyle colaborez cu minunatul salon de infrumusetare *STUDIO FISTIC*. La partea de machiaj lucrez cu *Diana Georgiana MUA* si cu *Alina Brezoianu MUA*. Pentru a vedea cum arata styling-ul meu de la evenimente va invit pe *BLOGUL ALEJANDREI*!

Daca nu iti alegeai aceasta cariera, ce altceva ti-ar fi placut sa faci?

Mi-ar fi placut sa ma indrept mai mult spre actorie. In copilarie acesta a fost unul dintre marile mele vise, sa devin actrita. Detin studii in domeniu, am facut inca de la o varsta foarte frageda un curs de teatru si o scoala de film, singura existenta la vremea respectiva in Romania, iar la finalul acesteia am primit nota zece de la mult regretata actrita Stela Popescu. In momentul de fata mai filmez pentru sketch-uri de comedie si pentru TikTok, unde am strans o comunitate de peste 30K de urmasitori.

Te-ai gandit vreodata sa te muti intr-o alta tara?

Sigur ca da, m-am gandit, insa in domeniul televiziunii este foarte important sa pastrezi relatiile cu oamenii. Daca as pleca intr-o tara straina aceste legaturi s-ar pierde. Eu sunt prezenta la multe evenimente, filmari sau sedinte foto, si mi-ar lipsi foarte mult atmosfera de aici. Cu siguranta ca nu m-as simti bine daca m-as muta. Mi-ar face mare placere sa am ocazia sa calatoresc in diferite culturi ale lumii, insa nu mi-as dori sa parasesc definitiv tara in care m-am nascut. Totusi, daca ar fi sa aleg o alta tara unde mi-as putea construi o noua imagine, cu siguranta aceea ar fi Spania. Eu sunt vorbitoare de limba spaniola, detin diploma DELE eliberata de INSTITUTUL MIGUEL DE CERVANTES si consider ca este tara unde mi s-ar potrivi cel mai bine sa locuiesc.

Ai activat vreodata in alt domeniu?

Da, desi am urmat scoala de televiziune Intact Media Academy si cursurile de Prezantator TV, Social Media si PR organizate de Dalles Go, care m-au ajutat sa evoluez in aceasta lume, eu am studii de licenta si master intr-un domeniu total diferit. Am absolvit specializarea Informatica Economica a Facultatii de Cibernetica, Statistica si Informatica Economica din cadrul Academiei de Studii Economice din Bucuresti. In prezent sunt studenta la Facultatea de Administratie si Afaceri din cadrul Universitatii din Bucuresti, specializarea Cibernetica Economica, iar de anul acesta sunt si masteranda la Facultatea de Antreprenariat, Ingineria si Managementul Afacerilor din cadrul Universitatii Politehnica din Bucuresti. Studiile pe care le am in domeniul IT si in afaceri m-au ajutat sa activez in aceste doua domenii, inclusiv in domeniul bancar, inca din perioada in care eram studenta. Initial mi-am propus ca aceste domenii sa construiasca pentru mine cariera de baza, lasand partea de televiziune, actorie si online ca fiind o pasiune pentru timpul liber, dar lucrurile nu au fost chiar asa.

ESTE FOARTE IMPORTANT sa stii CA AI AJUNS LA INIMILE OAMENILOR.



foto: MIPOIMAGE

Ce te face fericita cu adevarat?

Atunci cand oamenii apreciaza cu adevarat activitatea mea si munca pe care o depun in acest domeniu, comentariile si vorbele frumoase pe care mi le lasa atat pe retele de socializare cat si in viata reala. Este foarte important sa stii ca ai ajuns la inimile oamenilor.

Daca ai putea sa schimbi ceva, ce ai schimba?

Pandemia

Cine esti tu, persoana din spatele camerelor de filmat? Ce pasiuni ai si ce iti place sa faci?

Cand nu sunt in spatele camerelor de filmat, sunt in fata camerelor telefonului. In timpul liber sunt content creator in zona de online, unde postez continut despre beauty, fashion si lifestyle pe Blogul Andrei, Instagram, TikTok si YouTube. Totodata, in spatele camerelor de filmat sunt in fata aparatelor foto. Sunt pasionata si de sedintele foto.

Care este cea mai mare teama a ta?

Teama de paparazzi!

Care este cel mai mare regret pe care il ai?

Un regret pe care il am este acela ca in acesti ani m-am impartit intre foarte multe activitati care m-au impiedicat sa evoluez in directia dorita. Este adevarat ca am avut foarte multe proiecte care m-au ajutat enorm, dar intotdeauna m-a oprit ceva. Mi-a luat foarte mult timp sa descopar ceea ce imi doresc cu adevarat sa fac ca sa ma pot orienta mai devreme spre directia dorita.

Cum ai reusit sa te impartii intre toate aceste activitati?

Mi-a fost foarte dificil sa ma impart intre studii si televiziune. Ceea ce m-a ajutat sa le imbin a fost buna organizare a timpului.

Cum arata o zi obisnuita din viata ta?

Exista zile pe care mi le petrec doar in casa si imi planific programul pentru zilele cu activitate, programez continutul pentru social media, dar si zile in care am activitate de dimineata pana seara. Asta se intampla atunci cand am evenimente, filmari sau sedinte foto si trebuie sa ma pregatesc pentru acestea prin machiaj, coafor, tinute, styling etc. Cand am emisiune la TV obisnuiesc sa filmez mai multe editii si petrec o zi intreaga la filmari.

Practici un sport?

Am practicat in copilarie tenis, dar nu am facut performanta din acesta. Consider ca este foarte important sa ne mentinem starea de sanatate prin sport. Imi place sa merg pe jos foarte mult si sa alerg.

Care este motto-ul tau in viata?

“SUCCESUL SE ASCUNDE IN AMBITIA DE A NU RENUNTA” (Marius Torok)

Ce alte surprize ne pregatesti?

In momentul de fata moderez o noua emisiune pe care o vom vedea in curand la postul de televiziune Tele7abc si totodata, pentru zona de online pregatesc o emisiune de tip PodCast, care va fi filmata de casa de productie ArtSma. Mai multe detalii nu va pot oferi acum, dar pentru a fi la current cu ultimele noutati, va invit pe instagram (@alexandraputanu), pe canalul meu de YouTube, unde am scos recent un vlog nou despre hairstyle si pe Blogul Andrei, unde va astept cu noi articole in care vorbesc despre outfiturile purtate la evenimentele mondene si nu numai!

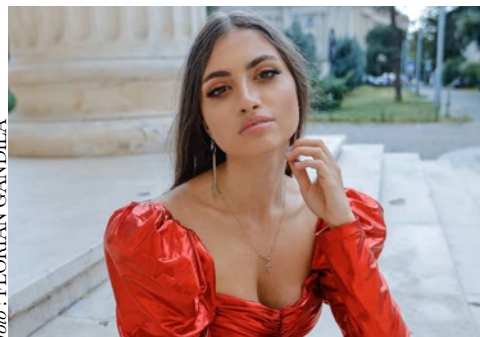
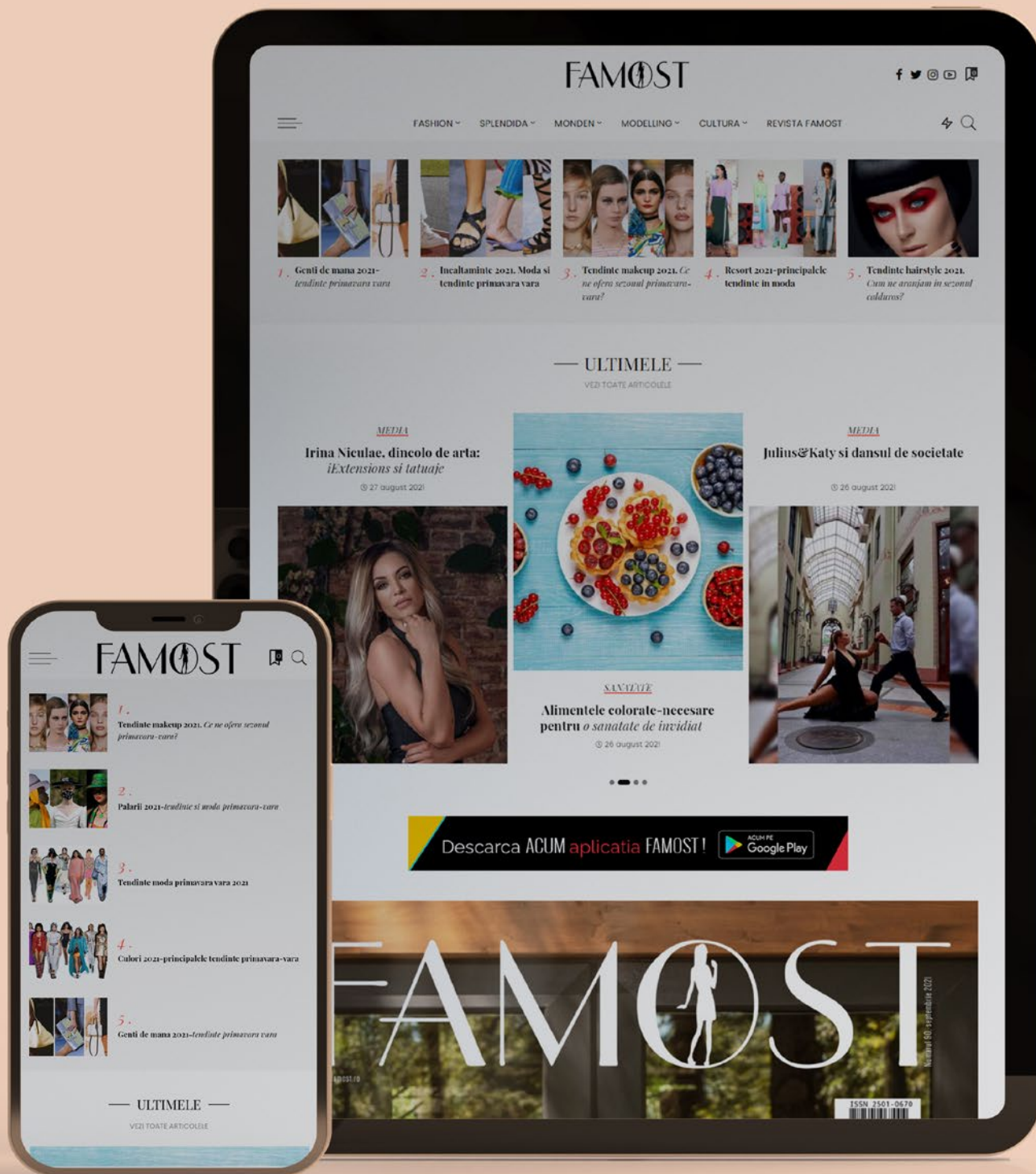


foto: FLORIAN GANDILA

ACUM, SUNTEM MAI APROAPE UNII DE ALTII, LA DOAR O ATINGERE!

Nu s-a schimbat nimic, doar am facut lucrurile mai usoare!

INTRI PE **GOOGLE PLAY**, DESCARCI APLICATIA **FAMOST** SI GATA:
DE ACUM, VEI CITI REVISTA FAVORITA, MULT MAI USOR!



WWW.FAMOST.RO

ULTIMELE TENDINTE DIN MODA, FRUMUSETE, STIL DE VIATA





ODA TINERETII

Doina Bezea

Tinerete, haine stramte
strangi in brate ani, nu minte,
horele le prinzi pe brate
campu-l strangi pe sub cojoace,
musti din noapte fir de lana,
stele prinzi arcus pe struna,
apelor le tesi covoare
speli ogoare-n ochi de soare,
vantu-ti zboara-n iasca lunii
strangand barbii rar, taciunii.

Tinerete, mandra floare
munti-i strangi la cingatoare,
faci din cer sageata lata
tarmu-l storci in bulbi de piatra,
zbori pe frunti de departare,
si-ti cari dorul pe spinare,
faci din patimi- implinire
strangi pe deget-stralucire,
desfaci zborul de aripa
piei de zeu in os de- o clipa.

Tinerete, zambet subred
vantu-ti soarbe mersul umed,
gerul naste blani de piatra
talpa- ti sapa crucea- n poarta,
toamna-ti culca-n frunze anii
vestejind sub piei castanii,
cumpana de frumuseti
vine iarna, vara-ti trece,
nu te-nchide cu zavoare
bici de foc in os de floare!



TEORIA HAOSULUI

Roxana Negut

Se croieste nevazuta închisoare din fractii dure
Ne inconjoara cu invizibile gratii, ne ating și ne ard
Ne țin captivi în gânduri, în credințe, în întuneric
În timp ce energiile scad, se pierd și apoi dispar.

Din universul fractal nu mai rămâne nimic
Atât de cuprinși suntem în iluzii de o clipă
Ne zbatem în vise mostenite și zile induse
În timp ce se destrămă din gândul nostru, conștiința infinită.

Trec anii gândindu-ne să avem mai mult, mai mult
Nu ne gândim să fim spirit, suflet și vis
Tot ceea ce ne doare, ascundem nu trăim
E material, palpabil totul în al nostru paradis.

Trăim într-o lume creată de ei, pentru ei
O lume în care divinitatea ne e ascunsă în cuvânt și biserici
O lume guvernată de umbre frumoase, minciuni
Croită, desenată abil de șefii de state și clerici.

Sunt mii de universuri și mii de alte lumi
Dimensiuni divine atent ascunse sub tăcere
Banale zile se înlănțuie ușor, în ireal
Și alte lumi se sting în noi și noi în ele.

CE MAI CITIM

cu IOANA ANTONE ALEXANDRA



Emilia Toma



Cum ajunge un barbat sa fie violent? Care este intregul proces pe care acesta il parcurge, de la o varsta frageda pana la maturitate, si ce episoade (evident, negative) definitorii contribuie la dezumanizarea acestuia si proliferarea raului in sanul unei familii (sau chiar a mai multor generatii)? Care sunt scuzele pe care acesti barbati le invoca si chiar pot fi aceste scuze luate in considerare intru apararea acestora? Exista explicatii bine intemeiate care pot justifica cruzimea, violenta psihica si fizica? Sunt oamenii in totalitate responsabili de actiunile lor, sau sunt doar marionete stricate in mainile unui destin implacabil, nefericit, nedrept?

toate aceste intrebari au si nu au raspunsuri. La cateva dintre ele Emilia Toma, prin cea mai recenta carte a sa, *O numărătoare inversă*, doreste sa gaseasca si sa ofere cateva explicatii si sa traga un semnal de alarma asupra unui fenomen care, desi prezent dintotdeauna in aceasta lume, parca niciodata nu a fost mai evident decat acum: violenta indreptata asupra femeilor. Alte teme abordate de autoare sunt violenta domestica, traumele din copilarie, familiile disfunctionale, adictiile si viciile care distrug vieti, toate aceste subiecte constituind, de fapt, realitatea zilelor noastre, ele fiind rezultatul unei lipse masive de educatie. Si aici nu ma refer neaparat la educatia de la scoala, desi si aceasta are un cuvânt de spus. Insa cu mult mai importanta este educatia primita acasa, asta daca are, bineinteles, cine sa ti-o ofere, educatia emotionala, educatia psihologica. Dar si autoeducatia. Caci in lipsa educatiei, si in lipsa unor valori si principii de viata, omul se dezumanizeaza. Societatea se scufunda. Violenta si incultura dau nastere unui rau ireversibil, greu de controlat ori corectat. Asa cum este Ovidiu, personajul principal si naratorul acestei carti.

“

In clipa in care am pocnit-o pentru prima data, inainte de a ma dezlantui, mi-am spus ca ura este cel mai sincer sentiment. Orgoliul meu este mai mare decat iubirea pe care i-o port.

Este greu sa citesti cartea de fata, mai ales daca nu esti obisnuit cu astfel de subiecte delicate, subiecte tabu de care mai toata lumea se fereste, si jur ca nu pot intelege de ce, caci tacerea si ascunderea unor fapte urate, ce contravin umanitatii, vor prolifera intotdeauna abuzurile. Este dificil, poate, si sa accepti limbajul "colorat" pe care autoarea il foloseste. Pe mine nu m-a deranjat, am inteles ca Emilia l-a utilizat tocmai pentru a ajuta la conturarea exacta a lui Ovidiu, conferindu-i acestuia un plus de autenticitate. Cel mai dificil, este, insa, sa accepti ca exista un astfel de Ovidiu la fiecare colt de strada. Poate este vecinul tau, sau fratele unei prietene. Poate este chiar iubitul/ sotul/ tatal tau. Poate ai auzit de el la stirile de la ora cinci, dar mai degraba nu stii de existenta lui - nu atat de des pe cat exista acesti Ovidiu in realitate, caci ce se intampla in spatele usilor inchise nu este treaba noastra. Nu este treaba nimanui, de fapt. Doar treaba abuzatorului si a celui agresat. Iar balanta se inclina, atat de inoforator de multe ori, de partea agresorului.



De ce-am lovit, de ce am inselat, de ce n-am pretuit atunci cand am castigat iubirea celei de langa mine. O sa explic cum filmele porno ajung sa devina ca un drog, cum sexul compulsiv se poate face cu oricine, nu numai cu cea de langa tine. De fapt, nu cu ea. Cu ea nu e compulsiv. Desi poate ca si-ar dori. O sa fac, poate, pe oricine sa ma inteleaga. Dar, mai intai, am nevoie sa ma adun, sa imi amintesc, sa las sangele sa imi curga pe foaie.

Ovidiu este genul de om pe care nu ai da doi bani. Un nimic, un gunoi, un baietel frustrat si lipsit de curaj care se ascunde in spatele mastii unui asazis barbat. Un om chinat de nenumarate traume din copilarie/adolescenta, traume care pot justifica, intr-o oarecare masura, comportamentul mizerabil pe care l-a adoptat de la o varsta frageda. Sau poate nu justifica deloc acest comportament. Toti suntem fiinte rationale (sau asa ne place sa credem), cu discernamant, manate de propriile credinte. Si ar trebui sa avem capacitatea de a diferentia raul de bine. De a avea ambitii mai inalte, de a nu pasi pe aceleasi cai pe care au pasit cei care ne-au crescut, cai ce duc, inevitabil, la dezastru.

Ovidiu este, in mod sigur, un personaj negativ, insa cum a ajuns el in aceasta ipostaza? Ce a trait el si care i-au fost exemplele, de ce nu a putut sa faca niste alegeri sanatoase? Cum a putut el sa lase sportul pe care il practica timp de zece ani, de la 13 ani, si anume boxul, sa se transforme in ceva atat de nedemn, folosindu-si pumnii impotriva femeilor din viata lui?

Cum a ajuns el sa aiba o mentalitate mizerabila, sa considere ca este dreptul lui "sa insele scurt", dupa cum el insusi se exprima, femeile care l-au iubit sincer si care au indurat nenumarate abuzuri invocand aceasta iubire, care de fapt era un atasament toxic si nesanatos, o relatie din care ele n-aveau cum sa iasa cu demnitatea intacta.



Eram inchis intr-o minte care ma facea sa cred ca pentru mine nu exista speranta. Din cand in cand mai gaseam 20 de minute de speranta in vreun cuib condus de pesti, in vreo camera inchiriata intr-un bloc vechi, cu miros de mucegai, in vreun apartament impartit de mai multe femei, dar nu stii niciodata care o sa fie disponibila sa te preia. Speranta ca existau lumi si mai rele decat cea in care ma aflam deja. Cand a aparut prima speranta adevarata in viata mea, eram prea obisnuit cu cele de ocazie si n-am stiut sa schimb macazul.

Cu un comportament (perceput de mine ca fiind) paranoic, obsesiv-compulsiv, centrat pe frica si rusinea de a nu fi inselat de catre o fosta "femeie usoara", cum considera ca era Vanda, una dintre iubitele sale, care trebuia tinuta in permanenta "in lesa", in timp ce el era liber sa viziteze escorte, "sa arda" si altceva - caci, dupa cum el marturiseste, femeile erau doar niste obiecte, niste carpe de care te poti folosi atunci cand simti nevoia, ca mai apoi sa le arunci, de parca simplul fapt ca le-ai avut, ca ai avut atat de multe, te face mai presus decat ele, iti confera o anumita putere, o falsa putere, Ovidiu reprezinta un intreg melanj nesanatos de violenta, ura, nesiguranta in propria-i persoana, misoginism si vulgaritate. Ura lui pentru femei depaseste orice imaginatie, iar aceasta ura se imbină cu o obsesie nesanatoasa pentru pornografie si escorte, pe care le

viziteaza constant, desi le considera niste nimicuri. De parca folosindu-le fizic, le pedepseste pentru ceea ce sunt, ceea ce au ajuns, urandu-le mai apoi cu ardoare, dar, la un nivel de care nu este pe moment constient, urandu-se de fapt pe sine insusi pentru ceea ce face, ceea ce simte, gandeste, traieste, fara a se putea opri.

Nenumarate masti pe care le adopta, fara a constientiza ca acestea sunt strambe, odioase, respingatoare, inumane, il deformeaza pe zi ce trece. Niste masti ale suferintei, nascute din prea multa ura, toxicitate si abuz. Nascute dintr-un trecut nepotrivit pentru un copil care tanjea dupa dragostea, sprijinul si siguranta parintilor. Este extrem de trist cum atat de multi copii, fiinte inocente care ar putea deveni adulti de isprava, sunt sabotati de propriii parinti si se chinuie sa traiasca si sa creasca asa cum stiu ei mai bine, descurcandu-se, practic, mai mult singuri, invatand de mici ce inseamna abuzul sau lipsa unor cuvinte incurajatoare atunci cand au mai mare nevoie de ele. Cuvintele au o mare insemnatate si o putere extraordinara, putere de care noi, oamenii, suntem din ce in ce mai putin constienti. Iar cand din copilarie ti se repeta mereu tu nu poti, tu nu stii, tu nu esti capabil, sau atunci cand auzi cuvinte urate schimbate intre ai tai, ei bine, acel copil inocent este ucis prin niste cuvinte pe care n-ar fi trebui sa le auda niciodata. Caci il pervertesc in nenumarate feluri. Iar copilul ajunge un adult nesigur, asocial, slab, neadaptat, poate chiar violent si prea putin uman, asa cum este cazul lui Ovidiu. Un adult care doreste sa umple golurile cu care a fost crescut toata viata, insa care da rateu dupa rateu.



Multi se intreaba daca poti iubi doua persoane in acelasi timp. Iubeam la fiecare ce nu avea cealalta. Sau, mai degraba, as putea fi intrebat cum de imi placea Vanda, asa versata si complicata, cand mai devreme descriam cu nostalgie cat de simpla si pura era Ana. Poate as fi vrut sa am tot. As fi vrut de la femeia de langa mine sa aiba tot ce nu aveam eu. Eu eram un nimic si voiam totul. Undeva in subconstientul meu stiam ca medaliile alea de care-mi agatam sinele si orgoliul nu valorau nimic. Am vrut ce n-aveam. Nu eram nici pur, nici bun, nici cu un job care sa-mi aduca bani sau cu o educatie de care sa fiu mandru. N-aveam nici macar Bacul. Cand o certam pe Ana pentru ca nu se tinea de scoala, imi doream sa aiba ea ce n-aveam eu. Cand o admiram pe Vanda pentru toate reusitele ei, o invidiam pentru ca nu erau ale mele. Atunci n-as fi recunoscut nimic din toate astea. Dar acum, cand sunt un nimic pe dinauntru, nu mai am ce sa pierd daca recunosc. Am pierdut deja tot. Si de data asta pentru totdeauna.

Pe langa povestea de viata a lui Ovidiu, o mai avem, in prim plan, si pe Vanda, femeia pe care acesta sustine, desi doar prin vorbe, ca a iubit-o mai presus de orice. Desi, din ce am observat tragand cu ochiul la alte pareri despre carte, Vanda nu este un personaj iubit, ci blamat de alti cititori, mie

mi-a placut mare parte din caracterul ei. Am vazut eforturile pe care le-a depus pentru a-l aduce pe Ovidiu pe drumul cel bun, am vazut bataile pe care le incasa regulat si da, aici nu pot intelege de ce ai continua sa stai langa o astfel de persoana dupa prima lovitura incasata, dar hei, am impresia - poate gresita, poate nu -, ca Vanda este prototipul de persoana perfectionista, care reuseste sa obtina absolut tot ce isi doreste, iar tocmai aceasta caracteristica a ei o face sa fie increzatoare ca il poate vindeca pe barbatul pe care il iubeste. Da, stiu si unde a gresit cumplit, prin faptul ca-i alimenta obsesia si chiar il si sustinea partial financiar, dar asta nu o face o persoana rea sau prefacuta, ci doar un om supus greselii, poate prea idealista, poate prea sigura pe ea si pe capacitatea ei de a schimba raul in bine.



Auzim peste tot ca femeilor batute le e rusine de asta, iar barbatilor nu. Ba le este si lor. Si eu am ascuns asta. Mi-era rusine de fiecare data. Mi-e rusine si dupa douazeci si doi de ani, astazi.

Fie ca ne regasim in ipostaza Vandei, fie ca suntem in papucii lui Ovidiu, cu totii avem ceva de asimilat din aceasta carte. Desi fictiune, romanul Emiliei este extrem de psihologic si aduce in prim plan nenumarate tipologii umane cu care noi toti ne intalnim in viata, mai devreme sau mai tarziu. Este de datoria noastra sa ne educam mai mult pe aceste subiecte, sa fim constienti si asumati, empatici si dornici de schimbare, sa nu lasam traumele, demonii interiori si violenta sa capete putere. Sa nu permitem acestor lucruri sa ne dicteze viata, pe a noastra sau pe a celor din jurul nostru. Sa ne distruga. Sa se extinda pana ce noi toti vom trai intr-o societate bolnava, dezumanizata, sangeranda.



Cronica *unui* eveniment literar

cu ROXANA NEGUT

Dragi prieteni, bine v-am regasit in luna octombrie. Ca de fiecare data calatorim pe aleile literare ale lunii trecute descoperind cele mai noi aparitii editoriale ale autorilor straini si ale autorilor romani. Titluri science fiction celebre sau serii antrenante, romane fantasy cuceritoare prin frumusetea lumilor descrise, povesti captivante din categoria thriller si mystery, romane incantatoare de dragoste si fascinante calatorii in timp prin volume de fictiune istorica. Continuum cu volume de proza scurta, romane premiate pe plan international, literatura pentru adolescenti si literatura educativa pentru copii.

Nu uitam nici de sectiunea poezie unde descoperim doi poeti remarcabili, atat din poezia contemporana straina cat si din cea clasica romaneasca.

Asadar, va invit sa descoperiti multe titluri captivante pentru o toamna incarcata de lecturi cat mai bune.



Cititul este asemeni gandirii, asemeni rugaciunii, asemeni discutiei cu un prieten, asemeni intelegerii ideilor altor oameni, asemeni ascultarii muzicii, asemeni contemplarii unei privelisti in timp ce te plimbi pe o plaja.

Roberto Bolano

Urmatoarele carti sunt doar o parte dintre titlurile aparute in ultima perioada. Descrierile apartin editurilor sau autorilor. Indiferent ce carti veti alege, eu va doresc lectura placuta si sper sa gasiti ceva pe gustul vostru!

Pana data viitoare, va transmit multe ganduri bune si nu uitati dragi prieteni, un cititor traieste o mie de vieti intr-una singura!

Science fiction



 **JOCUL LUI ENDER**, Orson Scott Card, editura NEMIRA, ARMADA

BESTSELLER THE NEW YORK TIMES & PUBLISHERS WEEKLY

TRADUS ÎN 34 DE LIMBI

UNA DINTRE CELE MAI BUNE CARTI ALE SECOLULUI AL XX-LEA PENTRU AMAZON & LOCUS

Descrierea cartii

Au trecut mai bine de o sută de ani de când pamantenii se luptă cu gandacii, o rasă de extraterestri care doresc exterminarea umanității. Andrew “Ender” Wiggin este recrutat de guvern și trimis să se instruiască într-o academie militară de elită. Deși are doar șase ani, el face față cu brio antrenamentelor tot mai dure desfășurate la Școala de Luptă, dovedindu-se un strateg strălucit. Dar e posibil, oare, ca un copil să fie geniul militar capabil să salveze omenirea de la pieire?

Singurătatea, disperarea și o chemare misterioasă risca să îl înfrângă pe Ender înainte de batalia finală ce reprezintă testul de absolvire. Cât va mai putea continua jocul?

“Card preia venerabilele concepte SF de supraom și de război interstelar împotriva unor extraterestri și, cu ajutorul talentului său de povestitor, al capacității lui de a caracteriza și al stilului său superb, le transformă într-o poveste fără cusur, extraordinar de convingătoare.”

 **CEAȚA ALBASTRĂ**, Irina Dumitru, editura CASSIUS BOOKS

Descrierea cartii

Într-un viitor nu foarte îndepărtat, extraterestrii de pe o mică planetă din Constelația Orion au venit pe Terra propovăduind pacea.

Orionii au fondat aici o lume mai bună, în care oamenii sunt egali, conform principiilor universalismului, sistemul de guvernare instituit de ei. Dar oare așa să fie?

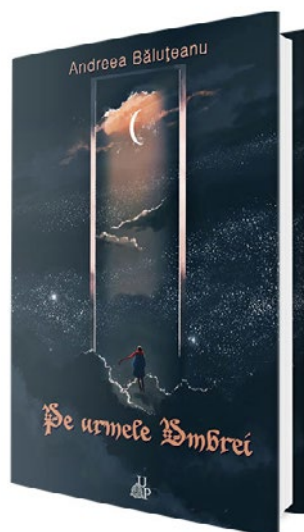
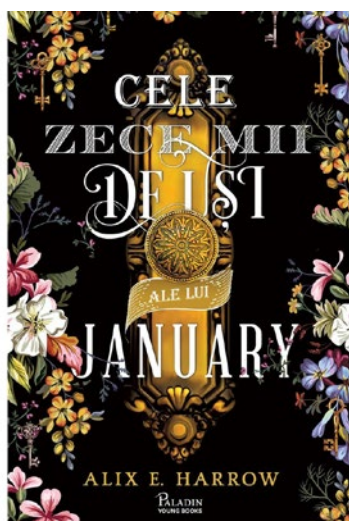
Atunci de ce există rebeli care își înlătură cipul implantat și se revoltă? Privat de amintiri, David caută răspunsuri în ochii fetei care-i bătăuie visele.

În vremea aceasta, Maya planuiește răzbunarea. Războiul este inevitabil și doar el mai poate schimba ceva.

Cea de-a doua parte și ultima a seriei “Ceața albastră” e o distopie în care acțiunea curge într-un ritm trepidant până la ultima pagină.



Fantasy



CELE ZECE MII DE USI ALE LUI JANUARY, *Alix E. Harrow*, editura PALADIN

Descrierea cartii

Intotdeauna exista un portal. Un punct care desparte aici de acolo, pe noi de ei, mundanul de magic. Povestile se petrec in momentele in care usile se deschid, in care intamplarile circula intre lumi.

In inima resedintei Locke, January este o curiozitate printre alte curiozitati - o copila metisa, in grija unui colectionar excentric. Uneori ar vrea sa planga pe umarul tatalui ei, numai ca el este aproape tot timpul absent, iar mama nu are. Asa ca, ori de cate ori simte ca nu-si gaseste locul in lumea ei trista, evadeaza intr-o carte. Pentru ca o carte - nu-i asa? - poate deschide o usa spre o alta lume. Insa cartea pe care January o gaseste in cufarul albastru deschide multe usi, iar in spatele uneia dintre ele isi descopera adevarata ei poveste de viata.

Sper ca aceasta poveste este firul tau si ca la capatul ei vei gasi o usa.

PE URMELE UMBREI, Seria Profetiile umbrei, *Andreea Baluteanu*, editura UP

Descrierea cartii

Eva si Ama - doua adolescente gemene, dar cum nu se poate mai diferite.

Atunci cand vesela si stralucitoarea Eva primeste un colier de la un necunoscut, niciuna dintre fete nu banuieste ca viata este pe cale sa li se schimbe, pentru ca bijuteria este, de fapt, un obiect fermecat care le transporta intr-o lume paralela, unde nu stiinta, ci magia guverneaza, iar ele afla ca au fost prinse intr-o lupta a binelui contra raului, intr-un taram guvernat de alte legi si de o alta divinitate.

Eva si Ama trebuie sa decida cat de departe merge spiritul de sacrificiu. Pe parcursul peripetiilor din Mana, universul paralel, vor invata ca nimic nu e ceea ce pare, ca nu se pot increde in nimeni si ca oricat de ispititoare ar fi lumea plina de magie, in care sunt rasfatate ca eroine si printese, viata le e pusa in pericol.

Dragostea, magia, tradarile, aventura si rasturnarile de situatie condimenteaza povestea celor doua fete obisnuite ce traiesc o poveste neobisnuita.



Thriller/ Crime/ Mystery



FATA A, Abigail Dean, editura CRIME SCENE PRESS
 BESTSELLER SUNDAY TIMES
 BESTSELLER NEW YORK TIMES
 DREPTURILE AU FOST VANDUTE ÎN 33 DE TERITORII

Descrierea cartii

Lex Gracie nu vrea să se gândească la familia ei. Nu vrea să se gândească la copilăria petrecută în casa părinților ei, supranumită Casa Ororilor. Și nu vrea să se gândească la identitatea care i-a fost atribuită: Fata A - fata care a evadat.

Când mama ei moare în închisoare, pentru Lex fuga de trecut nu mai este o variantă posibilă. Copiii familiei Gracie primesc moștenirea casei părintești, iar lui Lex îi revine misiunea să ducă la bun sfârșit condițiile din testament. Împreună cu sora ei mai mică, Evie, Lex vrea să transforme Casa Ororilor într-o forță a binelui. Dar mai întâi trebuie să se împacă cu ceilalți șase frați și surori - și să înfrunte demonii acelei copilării întinse prin care au trecut cu toții, chiar dacă în moduri nebanuit de diferite.

O poveste minunată scrisă și extrem de puternică despre mântuire, groază și iubire, inspirată dintr-un caz real.

RECEPTARE CRITICĂ

“E fantastică, mi-a plăcut la nebunie.” (Paula Hawkins)

“Un clasic modern.” (Jeffery Deaver)

“Ravastoare și puternică.” (The New York Times)

MINCIUNA LUI MICHELANGELO. CATEDRALA ÎN FLĂCĂRI, Igor Bergler, editura LITERA

Descrierea cartii

Asasinarea mai multor cardinali la Roma stărneste panica în Cetatea Eternă. Vaticanul e deja ros de scandaluri nefarsite de corupție și pedofilie, iar creștinismul pierde adepți într-un ritm îngrijorător. În spatele acestor execuții ritualice, complicate de uciderea altor cardinali în Mexic, se află o conspirație terifiantă și un secret devastator pentru Biserică, ascuns într-un document descoperit de Michelangelo Buonarroti, cu cinci sute de ani în urmă.

Contracronometru, cu o presiune uriașă asupra lor, serviciile secrete italiene sunt puse în fața unui puzzle de informații care trimit la profesorul Charles Baker, aflat în vizită la Palmanova, la rudele sale recent descoperite din familia nobiliară Visconti. Profesorul american și Columbus Clay - detectivul care nu uita niciodată nimic - sunt prinși în mrejele celei mai mari conspirații din istorie, tesută de-a lungul a două milenii de Biserică. Secretul lui Michelangelo are un potențial atât de exploziv, încât simpla lui dezvăluire ar putea transforma întreaga creștinătate în scrum.

UN ROMAN CARE TE VA BANTUI MULTA VREME DUPĂ CE L-AI CITIT!

“Miza acestui nou roman al celui mai de succes autor roman din ultimii 30 de ani, în țara și strainatate, depășește cu mult pariurile cartilor sale anterioare. E o lectură hipnotică, incredibilă! Iar istoria povestită aici e pe atât de uimitoare, pe cât e de reală! Munca de documentare a autorului e, așa cum ne-a obișnuit, impresionantă. Nu cred că poate exista cineva care ar putea rămâne indiferent nici la adevăratele spuse în acest roman, nici la felul spectaculos în care sunt narate! E singurul autor pe care îl cunosc care își depășește cu fiecare nouă carte propria performanță.” (Simona Epuran - Cleveland State University)

Romane de dragoste



IUBIREA NU E UN VERS LIBER, *Susana Fortes*, editura LITERA

Descrierea cartii

Povestea unei pasiuni, o carte cu accente de roman politic, cu atmosfera glamour și boema artistică, în pragul izbucnirii Războiului Civil Spaniol.

În vara anului 1935, Kate Moore sosește la faimoasa Residencia de Estudiantes din Madrid, locul în care se întâlnește elita intelectuală republicană - Dali, Salinas, Garcia Lorca, Bunuel -, anturată de admiratori și personaje mondene. Tânara americană, care dorește să-și continue studiile de literatură spaniolă, cunoaște aici o lume de revoluționari și vizitatori, de artiști și întreprinzători, de idealisti și ariviști. Dar cel mai mult o va impresiona profesorul Alvaro Diaz-Ugarte, iar atracția va fi reciprocă. Într-un oras în care totul se afla, cei doi își trăiesc iubirea clandestină cu îndrăzneală și nonsalanță.

Până când, într-un canal de irigații, apare cadavrul unui student, iar moartea acestuia începe să o obsedeze pe Kate. Intunecată de crimă, intrigă de stat și de alcov, sub ochiul atent al poliției politice, povestea lor de dragoste îi poate costa viața, iar pentru supraviețuire se platește un preț imens în Spania anilor 1930.

MA GASESTI CAND VREI, *Lavinia Braniște*, editura POLIROM

Descrierea cartii

Într-un aeroport se întâlnesc un bărbat și o femeie care descoperă, intimplator, că au aceeași destinație. După călătorie, scanteia atracției pe care au simțit-o unul față de celălalt îi împinge rapid într-o relație intensă, dar în scurt timp apar și problemele. Este o relație din care ea va evada de câteva ori, iar el o va aduce înapoi de fiecare dată, făcând-o încetul cu încetul să devină dependentă de el. Insa cum ar putea să funcționeze lucrurile între un bărbat atât de sigur pe el și invaluit în mister, ce pare să vină de nicaieri, și o femeie ce poartă mereu cu sine eșecul tuturor relațiilor la care a fost martora, începând cu cea a părinților ei?

“Tanara romanca scrie diferit și revigorant, întepător, curajos, limpede.” (Annette König, Die BuchKönig bloggt)

“Una dintre cele mai puternice voci ale literaturii tinere românești.” (Medana Weident, Deutsche Welle)



Proza scurta



FAURITORUL * FICTIUNI * MEMORIA LUI SHAKESPEARE, *Jorge Luis Borges*, editura POLIROM
 TRADUCERI DIN LIMBA SPANIOLA DE CRISTINA HAULICA SI ANDREI IONESCU
 PREZENTARI SI EDITIE INGRIJITA DE ANDREI IONESCU

Descrierea cartii

Selectia de fata din proza lui Borges include piese de rezistenta din creatia marelui scriitor argentinian. Fauritorul (1960) este un volum mixt, alcatuit din naratiuni scurte si din poeme. Povestirile cu aspect de parabola reiau succint teme si motive ale unui univers deja structurat, pe care scriitorul il imbogateste cu variatiuni noi, cu nuante si accente care ii precizeaza contururile. Cu volumul Ficțiuni (1944), in care sint reluate naratiunile fantastice din Gradina cu carari ce se bifurca (1941), opera calificata de Rodriguez Monegal drept “cea mai importanta carte de fictiuni narative a veacului”, la care se adauga povestirile din sectiunea Artificii (1944), Borges atinge culmea artei sale narative. Compact si superb, volumul il impune atentiei generale si il consacra ca deschizator de drum pentru naratiunea fantastica din America Latina. Memoria lui Shakespeare (1980) cuprinde patru povestiri, poate unele dintre cele mai inspirate creatii ale lui Borges, scrise de Marele Orb in ultima perioada a vietii.

FABULE MODERNE, *Tatiana Tibuleac*, editura CREATOR

Descrierea cartii

“Ce-ar fi daca unele cuvinte nu ar mai fi sunete, ci lucruri sau fiinte? Poate nu am mai lovi unii in altii daca, dupa o cearta, casa s-ar umple cu pietre, ca un cimitir. Poate nu am mai rani in dragoste daca, dupa tradari, hoituri de flamingo ne-ar stavili iesirile. Poate nu am mai minti daca, dupa o noua minciuna, roiuri de vipere s-ar porni dupa noi, ca dupa niste regi putrezitori. Poate nu am mai fura, daca lacrimile sarate ar fi singura apa care ni s-ar da vreodata. Poate Dumnezeu a creat gresit cuvintele? Fara a sti, pe atunci, ca oamenii au mereu nevoie de dovezi. Chiar si ale propriei nimicnicii”.

FATA DE PE DRUMUL MATASII, *Liviu Surugiu*, editura POLIROM

Descrierea cartii

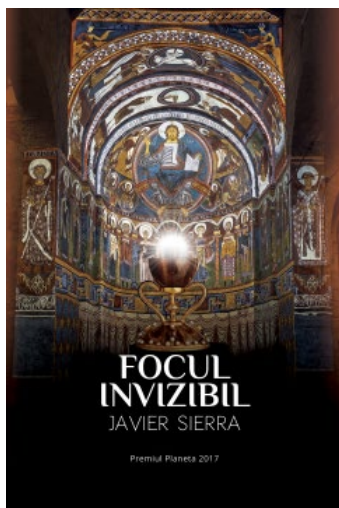
Pentru Liviu Surugiu, realismul magic si fantasticul sint doar doua dintre multele incaperi ale inimii sale. Ajuns la virsta de cincizeci de ani, autorul simte ca are ce sa ne spuna. Inca ancorat in fictiunea speculativa care l-a urmarit de-a lungul primelor sapte volume, in Fata de pe Drumul Matasii Surugiu strecoara elemente autobiografice, incepind din primul text, povestea fantastica, dar adevarata a dramei parintilor sai. Poveste dupa poveste, scriitorul ne duce usor spre alte zone, tot mai departate de granitele pamintescului, pe care visele nu ne lasa sa le parasim, pina la ultima pagina, unde se intoarce la eterna problema a existentei.

“«Intilnirea» lui Liviu Surugiu este o drama psihologica intensa, al carei ritm duce spre un final cu adevarat surprinzator. Motivul pentru care personajele nu se pot intilni niciodata este dezvaluit treptat, pe masura ce se dezvolta o relatie de dragoste condamnata. Nu va asteptati la un final fericit - sfirsitul povestii e la fel de intunecat ca o iarna ruseasca.” (Geoff Houghton, Tangent Online, SUA)

“Felul in care scrie Liviu Surugiu imi tine viu interesul pina la final, lasindu-ma totdeauna, dincolo de ultimul cuvint, cu o intrebare filosofica profunda.” (Rich Horton, Locus, SUA)



Fictiune istorica



 **FOCUL INVIZIBIL**, Javier Sierra, editura RAO

Descrierea cartii

David Salas, un lingvist promitator de la Trinity College din Dublin, se întâlnește, după ce a aterizat la Madrid pentru o vacanță, cu Victoria Goodman, o veche prietenă a bunicilor săi, și cu tanara sa asistentă, istoric de artă. Evenimentul respectiv îi va da peste cap planurile și îl va trimite într-o cursă surprinzătoare pentru a afla ce s-a întâmplat cu unul dintre elevii de la școala de literatură condusă de Lady Goodman.

Spre surprinderea sa, cheia pare ascunsă în mitul Graalului și în legătura acestuia cu Spania. Bisericile romanice îndepărtate din Pirinei, colecțiile de artă din Barcelona, cartile vechi și codurile ciudate gravate în piatră sunt antrenate într-un complot plin de intrigă, care duce cu gândul la originea adevăratei inspirații, în literatură și în artă.

 **CELE PATRU OGLINZI ALE ADEVĂRULUI**, Ana Maria Negrila, editura HYPERLITERATURA

Descrierea cartii

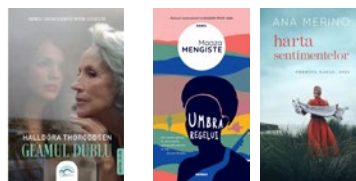
“O aventură care te ține cu sufletul la gură, într-o carte a devenirii și a înțelegerii timpului și mai ales a libertății oamenilor.

Acesta este manuscrisul bătrânului Stefano Moro, medic și filozof în Florența, în care își istorisește povestea vieții sale. Născut în Moldova, salvat din salbaticia codrilor de un vânător, capabil să vorbească cu animalele, Stefan ajunge la o mănăstire pentru a-și perfecționa talentul de desenator. Implicat fără voie într-un complot misterios, unde Necuratul pare să-și facă apariția, ajunge să afle atât tainele potiuilor vindecătoare, dar mai ales puterile nebanuite ale alchimistilor. Destinul îl poartă însă spre Cetatea Sucevei, în vremea lui Alexandru cel Bun, iar aici îl întâlnește pe Miro, un personaj misterios, caruia un bătrân îi spusese că va deveni nemuritor. Acesta îi însușește iluzia de a pleca și a vedea minunățiile lumii. Planul călătoriei spre Genova nu iese așa cum spera, și aventura sa de la Cetatea Alba la Constantinopol, plină de trădări și întorsături neașteptate, îl duce la pierderea lucrului cel mai de preț, al libertății lui.

Ana-Maria Negrila readuce în scenă un univers din trecut unic și îl face atât de palpabil, încât lectura celor patru oglinzi se transformă într-o veritabilă călătorie în timp. Drama lui Stefan, presărată admirabil și cu elemente fantastice și ezoterism, ne arată visul naiv al unui om simplu, într-un secol al violenței și nedreptății, unde nimic nu e ceea ce pare.”



Romane premiate



GEAMUL DUBLU, Halldora Thoroddsen, editura DARCLEE

Carte distinsa cu Premiul Uniunii Europene pentru Literatura in 2017 si cu Premiul pentru Literatura feminina din Islanda in 2016. A fost tradusa pana in prezent in zece limbi.

Descrierea cartii

De la geamul dublu al micului ei apartament din Reykjavik, o femeie de 78 de ani priveste lumea exterioara, fata de care se simte in acelasi timp expusa si izolata. Rolul ei social s-a terminat, cu toate ca isi doreste sa faca parte in continuare din mersul lucrurilor. Este singura, vaduva, copiii si nepotii sunt la casele lor si isi vad de vietile lor. Mare parte din prieteni s-au dus si ei, iar cei ramasi in viata sunt bolnavi ori neputinciosi. Ea insasi isi observa corpul cedand, memoria si simturile degradandu-i-se putin cate putin.

Geamul dublu este o fereastră deschisa catre sufletul unei femei, o poveste emotionanta despre nevoia umana de conexiune, despre gasirea sensului in viata, despre tineretea spiritului care ignora neputintele trupului. Scris intr-un limbaj poetic sensibil si empatic, romanul Halldorei Thoroddsen ne introduce intr-un univers tulburator, cel al iubirii care se naste la apusul vietii, cantandu-si, din leagan, durerosul cantec de lebadă.

UMBRA REGELUI, Maaza Mengiste, editura NEMIRA

ROMAN NOMINALIZAT LA BOOKER PRIZE 2020

“Un roman genial, in care istoria se transforma liric in mit.” (Salman Rushdie)

Cartea anului pentru THE NEW YORK TIMES, GUARDIAN, ELLE, TIME, SPECTATOR

Descrierea cartii

Povestea femeilor-soldat care l-au infruntat pe Mussolini. Un capitol sters din istoria Africii. O lupta care a devenit legenda.

Etiopia, 1935. Hirut este orfana si lucreaza ca servitoare in caminul lui Kidane, ofiter in armata Imparatului Haile Selassie. Cand armatele lui Mussolini se apropie, barbatii trebuie sa se mobilizeze. Insa Hirut si celelalte femei isi doresc sa faca mai mult pentru cauza razboiului decat sa aiba grija de raniti si sa ingroape mortii.

Cand imparatul fuge si totul pare pierdut pentru Etiopia, Hirut vine cu o idee salvatoare: ca sa nu-i lase pe soldati sa-si piarda speranta, un taran bland e deghizat sa ia locul imparatului, iar ea devine garda lui de corp, inspirand tot mai multe femei sa lupte pentru tara lor.

“Magnific, teribil, elegant si bantuit.” (Booklist)

“Un cantec de razboi modern.” (The New York Times)

“O carte minunata si devastatoare despre femei care tin lumea laolalta, cand e pe cale sa se faca tandari.” (Marlon James)

HARTA SENTIMENTELOR, Ana Merino, editura LITERA

Premiul NADAL 2020

Descrierea cartii

Valeria, o tanara invatatoare, are o relatie cu Tom, un barbat mult mai in varsta, incercand sa inteleaga semnificatia iubirii. Intr-o familie din acelasi sat din Iowa, nenorocirea loveste atunci cand Lilian dispare lasandu-si socati si indurerati sotul si pe cei doi fii. Emily de la clubul de striptease viseaza sa scape de droguri si de viata in promiscuitate. In locul promovarii asteptate, Aurora, o corporatista spaniola, se trezeste detasata intr-o zona rurala arida din America. Orbitale acestor personaje sunt tangente, iar dramele, deceptiile, dar si revelatiile lor se intersecteaza ocazional, pentru mai scurta sau mai lunga durata. Urmarind destinul fiecaruia dintre numeroasele personaje, naratiunea evolueaza pe parcursul a doua decenii, purtandu-ne de la cauzele prefigurate in primele interventii pana la efectele de mai tarziu. Conditionata de forta sentimentelor, aceasta tesatura a destinului individuale este strabatuta, convingator si fara ostentatie, de firele viguroase ale problematicei universale contemporane: falsitatea feminismului si lipsa de principialitate a capitalismului corporatist, razboiul si sacrificiul nejustificat, trauma catastrofelor naturale, amenintarea dezastrelor ecologice, dramele migratiei si ale neputintei.

“Merino isi face debutul ca romanciera intr-un mod magistral - nu doar pentru ca a castigat Premiul Nadal, dar mai ales pentru ca a facut-o atat de stralucit. Pentru un debut, acest roman demonstreaza o maturitate narativa surprinzatoare, captivand cititorul de la prima fraza si ducandu-l intr-o lume necunoscuta.” (El Cultural)

Literatura pentru adolescenti



FIICA STELELOR, Shveta Thakrar, editura CORINT TEENS

Descrierea cartii

Fiica unei stele și a unui muritor, Sheetal este obișnuită să țină secrete. Să se prefacă a fi “normală”. Într-o zi când o flacără a focului ei de stele scapă în mod accidental și-i rănește fatal, care ajunge la spital, Sheetal are nevoie de ajutorul unei stele adevărate pentru a-l vindeca. O stea la fel ca mama ei, care s-a întors în cer cu multă vreme în urmă.

Calatoria lui Sheetal pentru a-și salva tatăl o va purta la o curte cerească plină de minunatii strălucitoare și umbre întunecate, unde va trebui să urce pe scena în calitate de reprezentantă a familiei sale într-un concurs ce va decide următoarea casa conducătoare din ceruri - și să castige, altminteri risca să nu se mai întoarcă niciodată pe Pământ.

Faceti o calatorie la curtile ceresti in acest fantasy luxuriant si scilpitor, care musteste de atata frumusete si imaginatie, incat veti ajunge sa va doriti sa-l devorati dintr-o suflare!” (Laini Taylor, autoarea seriei “Nascuta din fum si os”)

“O poveste minunată scrisă despre magie și familie, și despre găsirea unui loc al tău pentru care să lupți, FIICA STELELOR are o inimă ce strălucește la fel de orbitor precum curtea cerească despre care ne vorbește.” (S.A. Chakraborty, autoarea romanelor Orasul de bronz și Regatul de aramă)

“Povestile mele preferate sunt cele care, fără să bagi de seama, te scot dintr-o lume și te fac să aluneci în alta. Aceasta e una dintre ele. Am răzbatut afara din Fiica stelelor plină de praf de constelații și minuni. Imaginatia lui Thakrar e un adevărat festin al simțurilor.” (Roshani Chokshi, autoarea romanului Aru Shah și sfârșitul timpului)

“O incantătoare poveste despre iubire, familie, găsirea propriei voci și căutarea unui cămin adevărat. Splendidă stăpânire a limbajului o ajută pe Thakrar să teasă magie pe fiecare pagină.” (Claire Legrand, autoarea seriei “Furyborn”)

LUPTA CONTRA TIMPULUI, Denisa Zobu și Dariana Blidar, editura LITERA GRAF

Descrierea cartii

„Scrierea acestui mini-roman a luat naștere dintr-un joc pe care obișnuiam să îl practicăm zi de zi. Jocul avea la bază transcrierea amintirilor pe care le-am avut de-a lungul a treisprezece ani, precum și a concepțiilor noastre în legătură cu cele mai bizare și înspăimântătoare evenimente din istorie.

Cu trecerea timpului am realizat că amintirile noastre își urmau propriul lor tipar, acesta fiind marcat atât de întâmplări comico-fantastice, cât și de întâmplări horror.

În urma analizei propriului nostru sir de evenimente, am decis să încercăm să scriem primul nostru mini-roman, transpunându-ne ideile într-o manieră fictională.

Acest mini-roman comico-fantastic prezintă viața a două adolescente de treisprezece ani, care rămase singure acasă se străduiesc să facă față unor situații neprevăzute care le vor pune la încercare toate abilitățile pe care le-au acumulat de-a lungul copilăriei.

Acestea vor fi nevoite să dezlege misterele care le vor tulbura viața cotidiană pe care au avut-o până în momentul respectiv și să supraviețuiască luptei declanșate de spiritele rele ale trecutului și de personalitățile istorice care vor încerca să le influențeze într-un mod negativ, stopându-le sansa unui viitor liniștit.” (Autoarele)

Literatura pentru copii



 **VIC-PITIC SI O POVESTE DIN NIMIC**, *Victoria Patrascu*, editura UNIVERS

Descrierea cartii

Ce faci cand ti s-au inecat toate corabiile si crezi ca nu mai ai niciun rost pe lume? Lasi pelerina cenusie a tristetii sa te invaluiе? Nuuu!!! Il cauti pe Vic-Pitic. E un pitic de gradina, magic si prietenos, care sigur te va ajuta. Si nu e departe, sta prin apropiere. Trebuie doar sa fii atent, sa scoatesti pe sub pietre si pe spatele frunzelor sau sa privesti licarirea stelelor. Cand il vei gasi, Vic-Pitic iti va spune secretul lui. Si atunci vei descoperi si tu, ca Marc, scriitorul din poveste, ca lumea este un loc plin de culori, cantece si povesti.

 **PLICI SI IARNA MINUNATA**, *Alice Valeria Micu*, editura DIDACTICA SI PEDAGOGICA

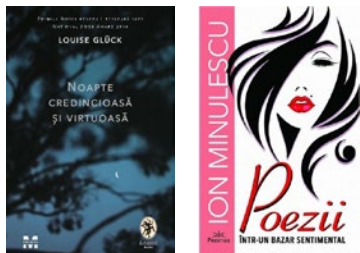
Descrierea cartii

Plici si iarna minunata le prezinta celor mici aventura unei picaturi de apa, oferind astfel copiilor prilejul de a invata despre diversele stari de agregare ale apei, intr-un mod simplu si usor de inteles pentru cei mici.

Plici, picatura fantastica este o colectie de carti pentru copii, scrise de Alice Valeria Micu. Plici e o picatura de apa, iar de-a lungul paginilor, copiii vor calatori alaturi de el in incredibila aventura a apei in natura.



Poezie



NOAPTE CREDINCIOASA SI VIRTUOASA, Louise Glück, editura PANDORA

Premiului Nobel pentru Literatura (2020), „pentru vocea sa poetica inconfundabila care, cu frumusetate austera, face ca existenta individuala sa devina universala”.

NATIONAL BOOK AWARD 2014

„Daca e asa de greu sa incep, imagineaza-ti cum imi va fi sa inchei -

Pe patul meu, cearsafuri imprimate cu iahturi colorate inducand, simultan, viziuni ale aventurii (sub forma unor explorari)

si senzatii de blanda leganare, ca-ntr-un scranciob.

Primavara, si draperiile flutura.

Adierile patrund in camera, aducand primele insecte.

Zumzetul ca o rugaciune.

Rememorari esentiale dintr-o memorie cuprinzatoare.

Puncte de limpezime intr-o pacla de ceata, vizibile cu intermitenta,

ca un far a carui unica misiune

e sa emita un semnal,,

„Acea dintre noi care scriu carti vor, cel putin teoretic, ca ele sa ajunga la multi oameni. Numai ca unii poeti nu vad aceasta difuziune in termeni spatiali, ca in cazul unei sali pline de oameni. Ei privesc aceasta transcendere temporal, secvential, vor sa ajunga la multi cititori in timp, in viitor, dar, intr-un mod foarte profund, acesti cititori vin doar unul cate unul.” (Louise Glück, din Discursul de acceptare a Premiului Nobel pentru Literatura)

POEZII INTR-UN BAZAR SENTIMENTAL, Ion Minulescu, editura PRESTIGE

Ion Minulescu (1881-1944)

A urmat scoala primara si gimnaziul la Pitesti.

In 1898, sub semnatura I. Minulescu-Nirvan, tanarul poet publica in „Foaia pentru toti”. In 1900 pleaca la Paris pentru a studia dreptul. Poetii francezi ii schimba insa dorintele si, captivat de scrierile acestora, uita de studiile sale juridice. Dupa numai 4 ani se intoarce in tara, unde compune poezie si proza. In 1905 publica unele poeme, cateva fragmente de proza din Jurnalul unui pribeag, in revista „Viata noua” a lui Ovid Densusianu, unul dintre reprezentantii de seama ai miscarii simboliste. In 1906, Ion Minulescu publica o parte dintre versurile care vor compune Romantele pentru mai tarziu in revista „Viata literara si artistica” a lui Ilarie Chendi. Iarna 1906-1907 cei doi prieteni o petrec la Constanta, ecurile acestei sederi la tarmurile marii regasindu-se in versurile lor, in minulescianele Romante pentru mai tarziu (1908) si in Fantaziile lui D. Anghel (1909).

In 1921, Minulescu isi face debutul ca autor dramatic: pe scena Nationalului se joaca piesa Pleaca berzele si comedia intr-un act Lulu Popescu (10 ianuarie).

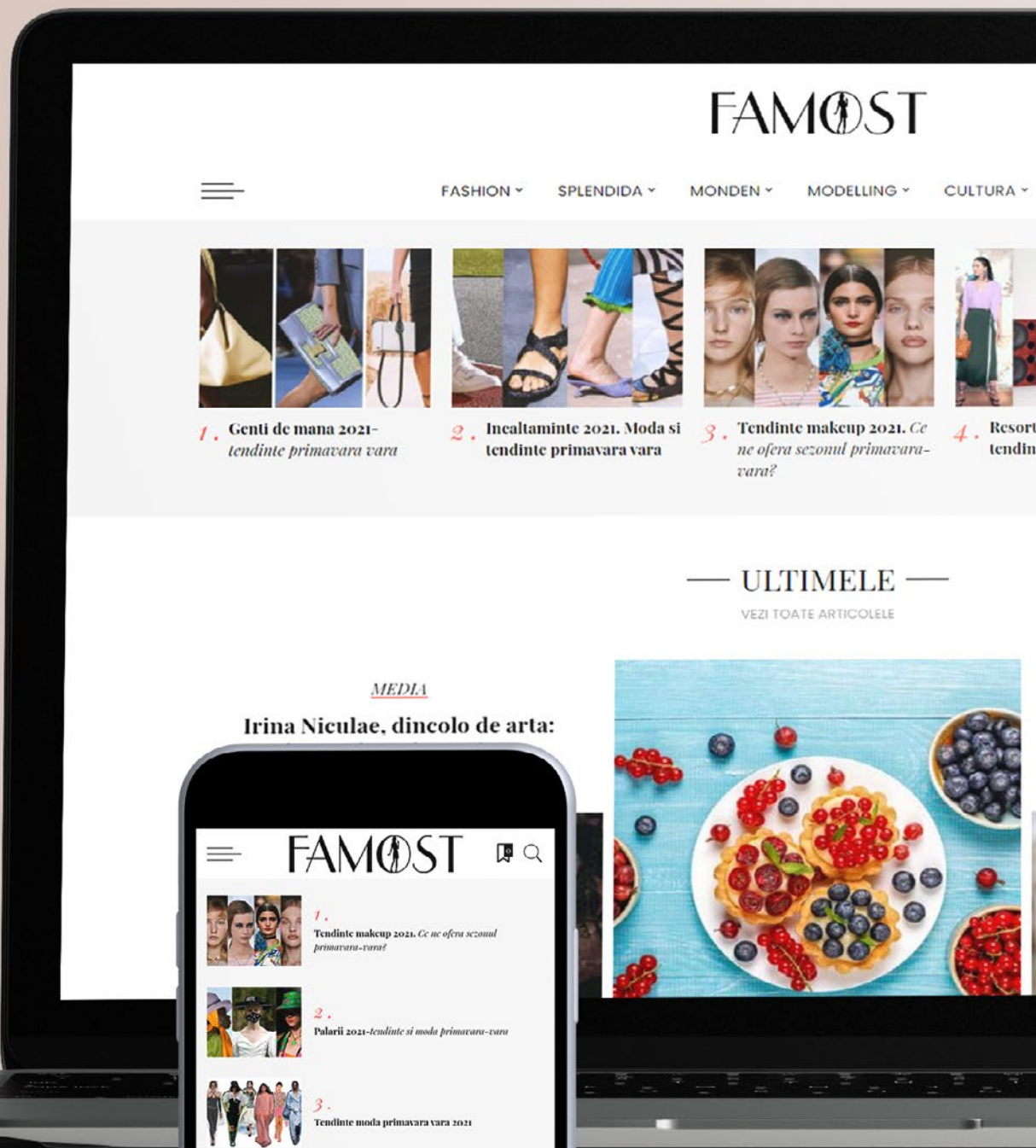
In 1924 apare romanul Rosu, galben si albastru, unul dintre marile succese literare ale vremii. In 1939, publica Ciracul lui Hegesias, iar 6 ani mai tarziu, in 1930, apare volumul Strofe pentru toata lumea. A mai scris proza, piese de teatru si cronici dramatice.

Pe 11 aprilie 1944 se stinge din viata la Bucuresti.

„Poezia lui Minulescu e o poezie de o bogata ornamentatie, de vaste panouri decorative desfasurandu-se, vibrant, in snopul de lumina al unui reflector magic,, (Perpessicius, Mentuni critice)



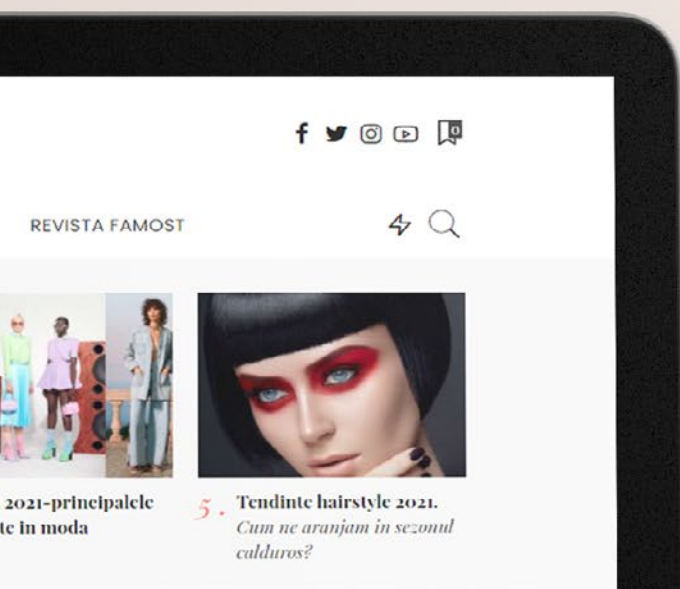
BUCURA-TE DE REVISTA FAVORITA ORIUNDE TE-AI AFLA,
DISPONIBILA PE ORICE DISPOZITIV!



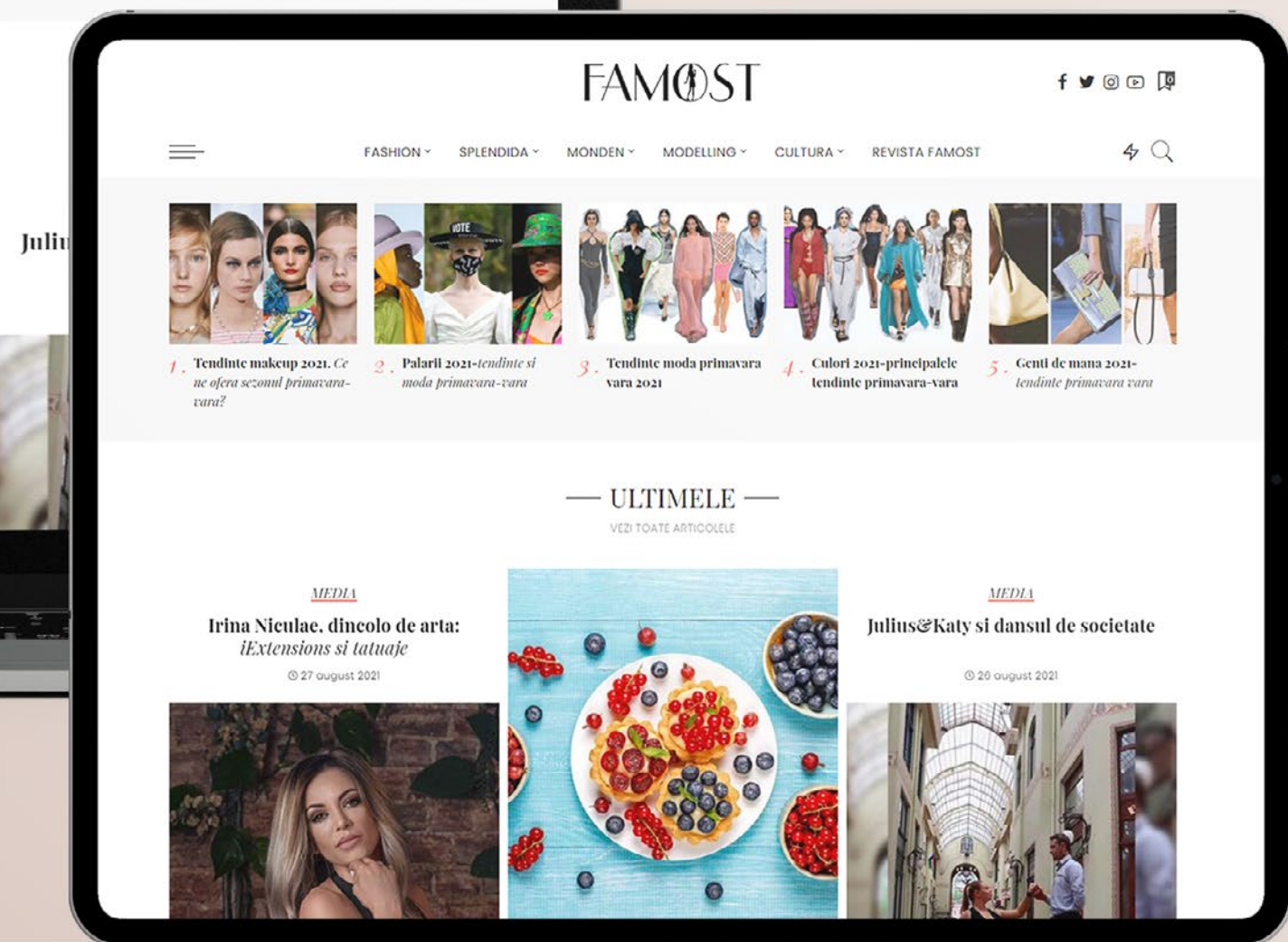
MEDIA

Irina Niculae, dincolo de arta:





CULTURA • STIL DE VIATA • INTERVIURI
MODA • TENDINTE • SPLENDIDA
VEDETE • MODELLING • EVENIMENTE





BUNATATEA, *amprenta sufletului!*

GEORGE ELIOT, spunea, *“Prima conditie a bunatatii sufletului omenesc este sa aiba ceva de iubit; a doua, sa aiba ceva de respectat.”*

Text : MARTA IOZEFINA BENCZE

Din pacate, am ajuns la concluzia, traind in aceste vremuri, ca bunatatea se daruieste cu prea mult “zgomot” sau nu o mai daruim deloc pentru ca nu mai avem ce iubi, sau respecta. La radio, TV, social media vedem foarte rar modele de oameni care daruiesc bunatate prin activitatile pe care le intreprind in viata profesionala sau personala. Si urmaresc, cum oamenii “mici in suflet”, reusesc sa vada doar partea negativa in bunatatea celui alt.

Parintele NICOLAE STEINHARDT in cartea PRIMEJDIA MARTURISIRII arata ca *“degeaba le-am avea pe toate: inteligenta, cultura, istetime, supra-cultura, doctorate, supra-doctorate (ca in profesorul din Lectia lui Eugen Ionescu), daca suntem rai, haini, mojici si vulgari, prosti si nerozi, doi bani nu facem, se duc pe apa sambetei...”*.

Psihologul italian PAOLO MONTAGAZZA spunea: *“Om bun nu se bucura numai el singur de faptele sale, ci raspandeste in jurul sau o atmosfera de fericire, pe care o respira toti cei care-l inconjoara”*. Bunatatea inseamna si intelegere, darnicie, empatie; este o pace pe care o

dobandesti si din care daruiesti intruna, neconditionat. Ea nu trebuie sa fie selectiva: sunt bun intr-o anumita situatie si rau in alta, ci trebuie perceputa in modul urmator: sunt bun tot timpul si ofer bunatate semenilor, ori sunt rau si ofer rautate celor din jur, de cate ori am prilejul. Mereu spun ca este o alegere, sa fii bun sau sa fii rau. Sa ne intrebam: *POTI SA TE BUCURI DE FERICIREA UNUI PRIETEN, CAND IN VIATA TA ESTE DIFICILA SI GREU?* Daca raspunsul este da, atunci ai ales sa fii bun.

Autocunoasterea, autoeducatia sunt si ele procese care se desfasoara pe intreg parcursul vietii. Cred ca bunatatea este o virtute care innobileaza sufletul, infrumusesteaza caracterul unui om, il face mai intept. Sunt multi oameni care spun: *“Daca esti bun, unii te iau de prost”*, acceptand comportamentul agresiv, folosind smecheria, furtul, pentru a nu fi luat de fraier, de prost, lasand, in acest mod, deschisa poarta sufletului pentru rautate, nefacand ordine si curatenie in interiorul fiintei, fiindca NU POTI FI SI BUN SI RAU, CI NUMAI BUN SAU RAU.

Autocunoasterea, autoeducatia sunt si ele procese care se desfasoara pe intreg parcursul vietii. Cred ca bunatatea este o virtute care innobileaza sufletul, infrumuseteaza caracterul unui om, il face mai intelept.

Gestul de bunatate al unui om ne emotioneaza doar daca suntem oameni la fel de buni sau macar suntem in stare sa apreciem bunatatea. Chiar daca ceea ce este in jurul nostru uneori, ne indeamna spre a fi rai si-i auzim pe unii zicand ca "e o prostie sa fii bun", ar trebui sa veghem in sufletele noastre, in viata noastra, cu atat mai mult cu cat vedem ca traim intr-o lume care isi pierde armonia, ca binele este pervetit in rau. Stralucitul orator Italian - Cicero - a afirmat ca "din moment ce se inlatura dragostea si bunatatea, toata bucuria vietii dispare". Este valabil si pentru zilele noastre!

Bunatatea este insusirea omului de a fi bun, este o forma a solidaritatii fata de semenii, si de cele mai multe ori se manifesta sincer, spontan.

Daca ne amintim, cateva din povestile spuse de bunici in copilarie, precum: "CENUSAREASA", "SCUFITA ROSIE", "ALBA CA ZAPADA", "GREUCEANU", "CAPRA CU TREI IEZI", vom realiza ca am fost invatati inca de mici ce inseamna bunatatea si ce trebuie sa facem pentru a fi buni.

Viata este plina de surprize si intamplari care de multe ori ne aseaza in situatia de a reflecta. Suntem unici, asta este clar si nu ne putem astepta ca oamenii sa ne trateze la justa valoare pentru ca atunci cand ne simtim neindreptatiti, nu trebuie sa dam vina doar pe noi, ci pur si simplu trebuie sa plecam de langa acei oameni. Sufletul nostru merita vazut doar de cei care daruiesc caldura si dragoste. Si nu trebuie sa confundam bunatatea cu asteptarea de a fi vazuti asa cum suntem.

... Sunt zile in care te intrebi: "Cu ce am gresit?"

Vreau sa reflectezi la pilda urmatoare si poate ai sa gasesti raspunsul:

"Intr-o zi, la usa unui batran intelept a batut o femeie. Cu ochii in lacrimi, aceasta i-a spus:

- Nu stiu cum sa traiesc mai departe. Mereu am fost buna cu cei din jur, asa cum as fi cu mine. I-am ajutat neconditionat si o faceam din tot sufletul. In schimb, am primit doar ura de la aceeasi oameni. Am obosit. Spune-mi ce sa fac?"

Batranul intelept a ascultat totul cu atentie, apoi i-a raspuns:

- Dezbraca-te de haine si mergi asa pe strazile orasului. Nedumerita, femeia a ripostat:

- Sunteti nebun. De ce sa face eu asa ceva? Cei din jur se vor uita in batjocura la mine.

Batranul intelept nu a spus nimic. A luat doar o oglinda, i-a pus-o in fata si i-a zis:

- Iti este rusine sa iesi pe strada goala, dar de ce nu iti este rusine cand iti dezgolesti sufletul in fata intregii lumi? Problema ta e ca lasi pe oricine sa intre in sufletul tau.

Sufletul este oglinda ta, din acest motiv iti vezi reflectia in oameni. Sufletul lor e plin de rautate, deci asta vor vedea si in sufletul tau. Ei nu au putere sa recunoasca ca esti mai buna.

- Atunci ce sa fac? Cum pot sa schimb asta?

Batranul i-a facut semn femeii sa-l insoteasca. A dus-o pana in gradina lui, unde i-a spus:

- Uite, aceasta este gradina mea. Am grija de ea de multi ani, dar niciodata nu am reusit sa vad cum se desfac mugurii florilor. Le-am vazut deja in florite, exact cum le vezi si tu.

Draga mea, invata de la natura. Fa si tu asemenea acestor flori, deschide-ti sufletul fara sa observe cineva. Deschide-ti sufletul doar oamenilor buni. Fugi de langa cei care-ti smulg petalele, ei sunt plini de spini si tepi. Vor vedea doar asta in sufletul tau".

Bunatatea o poti darui neconditionat, dar nu avea asteptarea ca oamenii sa "TE VADA" si sa aprecieze ceea ce daruiesti.

BUNATATEA O DARUIESTI PENTRU CA TU AI ALES SA FII BUN, pur si simplu!



CONSOLIDEAZA *si* PASTREAZA PUTEREA TA INTERIOARA!

Inceteaza cu mentalitatea de victima si preia controlul asupra destinului tau!

Text : IRINA KUHLMANN

M-am intrebat de multe ori daca imi pot controla destinul apeland la liberul arbitru, sau daca totul este deja stabilit - dincolo de ceea ce percepem ca realitatea noastra, sau o combinatie intre ele.

Nu as putea spune ca am gasit raspunsul exact, insa am ajuns la concluzia ca cel mai bine este sa faci tot ce iti sta in putinta sa ai control cat mai mult posibil asupra vietii tale, inainte sa devii victima victimizarii.

Am ales sa scriu acest articol, in care sa impartasesc cu voi informatii si tehnici legate de acest subiect, pentru ca victimizarea este un mare blocaj in calea a ceea ce vrei cu viata ta si in calea fericirii si implinirii tale. Ea te deviaza de pe traseul tau si iti ia din puterea interioara, chiar daca de multe ori te face sa crezi opusul - in prima faza, in orice caz ...

Cu totii avem momente in care ne victimizam: uneori o facem fara sa fim constienti de asta, sau poate ca ne aflam intr-o situatie atat de dureroasa si plina de frustrare incat ne vin tot felul de ganduri in imposibilitatea de a ne explica de ce se intampla ceea ce se intampla cu noi.

Imi aduc aminte de vremea cand aveam probleme mari de sanatate si ajunsesem sa ma intreb: *“cu ce am gresit de am primit atata suferinta?”*, *“de ce mi se intampla asa ceva?”* *“ce vrea D-zeu cu mine?”*, etc. Acum imi dau seama ca nu faceam altceva decat sa alimentez starea de neputinta.

Ce este mai exact victimizarea?

Victimizarea este credinta ca viata pe care o traim este determinata de lucruri din afara noastra, fara ca noi sa avem control asupra ei.

Unii oameni se multumesc sa spuna: *“asa vrea Dumnezeu!”* sau *“cel rau nu ma lasa sa fac asta”* astfel lasand responsabilitatea propriei deoparte si continuandu-si viata fara sa incerce macar sa schimbe ceva. Alti oameni cred ca parintii lor sunt cauza tuturor problemelor lor, sau ca aspectele negative ale hartii lor astrologice, numerologia sau horoscopul le controleaza destinul si le determina fericirea si implinirea in viata.

Cu alte cuvinte, cineva/ ceva in afara lor, determina modul in care gandesc si simt, lucru ce le influenteaza deciziile si actiunile si evident modul in care traiesc viata.

Asadar, daca ceva din afara iti controleaza gandurile si emotiile esti o victima a celui ceva.

In acest context, iata care este provocarea: cand totul merge bine atunci te simti si tu bine, iar cand lucrurile nu merg bine, nici tu nu te simti bine.



VICTIMIZAREA POATE DEVENI UN OBICEI.



VICTIMA TRAIESTE IN ACEA STARE DE PERPETUA INVINOVATIRE, DAND VINA PE ALTII SAU ALTCEVA DIN AFARA LOR PENTRU MODUL IN CARE LE MERGE.

Din pacate, multi oameni se bazeaza in mod constient si inconstient pe ceva din afara lor care sa-i faca sa se simta intr-un anumit fel. Aud deseori ceva de genul: *“vreau ca el/ ea/ situatia X sa fie asa, altfel nu pot sa ma simt bine”*. Adevarul este ca noi nu putem schimba pe nimeni ci doar influenta, cand vine vorba despre persoane ... doar daca acestea realizeaza ca au nevoie de acea schimbare si o fac cu voia si din convingerea lor. Altfel, e o schimbare superficiala si fortata pe moment care nu dureaza.

Oamenii care asteapta ca ceva din afara sa le ia lipsurile sau golul interior, vor astepta toata viata dorindu-si, voind sa se intample, asteptand sa se intample, sperand sa se intample ... Asadar, ei se separa si mai mult de posibilitatea de schimbare..

Victima traieste in acea stare de perpetua invinovatire, dand vina pe altii sau altceva din afara lor pentru modul in care le merge. Este tot mereu ceva sau cineva care face sa i se intample totul. Fericirea, succesul, sanatatea cat si opusul lor sunt determinate de altceva/ altcineva si nu este datorita lor.

Mantra victimizarii este: *“Ceva in afara mea imi controleaza destinul”*. Din acest stadiu, omul se roaga continuu la ceva extern sa-l ajute si sa-l protejeze, gaseste scuze, rationalizeaza, justifica, alege comportamente si refuza sa-si asume responsabilitatea. Isi creeaza istorii/ povesti ce pot deveni profetii care se implinesc si care atrag oameni si situatii ce accentueaza si solidifica starea de victima la nivel subconstient.

Victimizarea poate deveni un obicei. Prin constientizare, poti sa-ti dai seama unde/ daca e nevoie sa faci schimbări si sa preiei controlul asupra vietii tale.

As vrea sa punctez faptul ca modul in care gandesti si simti - lumea ta interioara - produce efecte in lumea ta exterioara. Asadar, de aici poti sa incepi cu recapatarea controlului asupra vietii tale, adica prin controlul propriu asupra ta. In momentul in care vei realiza asta - cand vor aparea diverse sincronicitati, cand iti vei da seama ca lucrurile in viata ta exterioara se intampla in functie de modul in care gandesti si simti - vei incepe sa dai mai multa atentie la ceea ce faci in interiorul tau.

Asta nu se intampla peste noapte. Este un proces in care sa-ti insusesti cunoastere si sa practici un proces de experienta. Stim cu totii ca nu cuvintele sunt cele ce ne invata, ci experientele de viata.

La nivel personal, am lucrat destul de mult cu victimizarea si inca mai am momente cand ma "incearca", insa nu mai are nicio putere asupra mea. Mi-am creat de-a lungul vietii o independenta de care ma bucur tare mult.

Am invatat ca nimeni si nimic nu imi poate stapani mintea, gandurile, trairile interioare si pana la urma starea de fericire si pace interioara, lucru ce imi da o putere si o libertate extraordinare. Am trecut prin foarte multe incercari de viata si pot spune cu bucurie ca am iesit din ele de fiecare data cu bine.

Cred ca ceea ce m-a ajutat cel mai mult a fost faptul ca nu am renuntat niciodata sa caut solutii, chiar si cele ce pareau de domeniul science fiction. Ma intreb ce as fi realizat in viata daca imi ziceam de fiecare data cand lucrurile nu mergeau pe un fagas bun: "cum vrea D-zeu" si m-as fi lasat cuprinsa de neputinta, ganduri si emotii dintre cele mai triste si in voia credintelor si blocajelor acumulate in subconstient!?

Asta ma duce cu gandul la un banc despre un om sarac, care se ducea la biserica zilnic si se ruga statuii unui sfant implorand: "Sfinte...te rog, te rog, te rog, ajuta-ma sa castig la loterie."

In final, statuia exasperata, prinde viata si, privind in jos, spune: "Fiul meu... te rog, te rog, te rog, cumpara-ti un bilet."

Chiar daca mi-a luat ani de antrenament si lucru cu sine si o multime de experiente de care m-am lasat ranita si afectata, ma simt mult mai puternica si mai inteleapta.

Daca omul ar sti cata libertate, fericire si energie capata cand preia controlul asupra sa, cand isi poate gestiona gandurile si starea emotionala, nu ar mai astepta nicio clipa sa invete asta. Recunosc ca este un proces indelungat si deloc usor si asta ii opreste pe multi sa persevereze, inainte de a ajunge intr-o situatie imposibila.

Stiu ca sunt multe lucruri frustrante in lume ... intrebarea este daca te ajuta la ceva sa focalizezi asupra lor, sa folosesti energie si timp pretios care pot fi folosite la altceva.

Cred ca daca tii la tine si te iubesti cu adevarat, faci tot posibilul sa eviti sa te intoxici cu chimia produsa de gandurile ce creeaza frustrari, frici si alte emotii negative.

Cu totii stim ca ne merge mult mai bine in toate cand suntem bine cu noi. De ce sa lasam asta sa depinda de ceea ce se intampla in jurul nostru?

Poate te intrebi de ce am ales sa-ti transmit toate astea? Pentru ca traim intr-o mentalitate de victimizare ce ne impiedica sa ne dezvoltam si sa ne folosim adevarata capacitate, sa traim in armonie cu noi si cu ceilalti din jurul nostru.

Cred ca primul gand cand se intampla ceva ce nu ne place ar trebui sa fie: "ce pot face in momentul asta sa-mi recapat echilibrul si pacea interioara, oricât de greu imi este in



AM INVATAT CA NIMENI SI NIMIC NU IMI
POATE STAPANI MINTEA, GANDURILE,
TRAIRILE INTERIOARE SI PANLA
URMA STAREA DE FERICIRE SI PACE
INTERIOARA, LUCRU CE IMI DA O PUTERE
SI O LIBERTATE EXTRAORDINARE.

acest moment?". Simplul fapt de a inspira si expira profund indreptandu-ti atentia doar spre tine, ajuta incredibil de mult. Fa acest lucru de cateva ori chiar acum si vei simti cat este de eliberator.

Sunt de ajuns 17 secunde sa-ti recapeti echilibrul, dupa care poti continua cateva minute pentru a-l stabili. Aici focusul joaca un rol extraordinar.

Cum descoperim mentalitatea de victimizare din noi, pentru a ne putea elibera de ea?

Intreaba-te care sunt povestile tale in care te plangi? Care sunt povestile tale de invinovatire?

Astfel, vei incepe sa descoperi constiinta de victima din interiorul tau. Chiar si acum, in timp ce citesti cele scrise de mine, poti deveni constient de conversatiile pe care le ai cu tine si cu ceilalti.

Oare esti tentat sa vorbești despre ce ti s-a facut, ce ti s-a intamplat, cine ti-a facut rau? Cum ca viata ta este asa de grea, ca ai trecut si treci prin atatea? Sa te infurii chiar, de multe ori, sau sa simti durerea, sau tristetea sau regretul lucrurilor intamplate ...

SESIZEZI CAT DE RAU ITI FACE ASTA? SESIZEZI CUM TE SEPARA DE ESENTA VIETII SI VITALITATEA PE CARE O AI IN INTERIORUL TAU CAND TOTUL ESTE BINE?

Cu totii picam in acest "pacat" uneori, insa este asa de important sa ne redresam cat mai repede, asa cum facem la volan, cand masina deraieze putin: redresam imediat, deseori in mod automat. Asa vei ajunge si tu cu redresarea de la victimizare: o vei face in mod automat dupa ce practici asta o vreme la nivel constient.



DACA OMUL AR STI CATA
LIBERTATE, FERICIRE SI
ENERGIE CAPATA CAND PREIA
CONTROLUL ASUPRA SA,
CAND ISI POATE GESTIONA
GANDURILE SI STAREA
EMOTIONALA, NU AR MAI
ASTEPTA NICIO CLIPA SA
INVETE ASTA.

Ce este de facut?

Ia-ti un moment de liniste: INSPIRA ADANC SI EXPIRA PRELUNG ... extinde-ti starea de constientizare de sine.

SESIZEAZA CAND SI DE CE TE PLANGI! PE CINE ACUZI? CE INFLUENTA ARE ASTA ASUPRA TA? Sunt convinsa ca nu prea buna. Risti sa-ti trebuiasca ore sau zile sa-ti revii din asta. Risti sa-ti pierzi energia si starea de resurse interioara si sa nu mai fii bun de nimic pentru un timp.

Creezi un fel de autoabuz, in sensul ca gandurile iti creeaza emotii si stari care iti afecteaza si corpul fizic. Chiar gandeste-te la cele scrise mai sus ...

Iti propun un exercitiu foarte bun pe care poti sa-l faci pentru a te elibera de victimizare si a-ti consolida si pastra puterea interioara, care este a ta si numai a ta! Nimeni si nimic nu poate sa ti-o ia sau sa ti-o influenteze fara permisiunea ta.

Aminteste-ti sa ai ceva de scris la indemana.

Dar sa trecem la exercitiu ...

Promite-ti in primul rand sa nu privesti cu judecata si asprime asupra ta. Doar constientizeaza, ca apoi sa poti trece la actiune. Uita-te la toate ariile tale de viata - atat pe partea personala cat si cea profesionala si intreaba-te:

- Cum ma relatez la mine si la viata mea in aceste arii de viata?
- Traiesc in vinovatie?
- Dau vina pe Dumnezeu sau pe alti oameni?
- Cred in forte malefice ce imi influenteaza viata?
- Traiesc intr-o stare mentala si emotionala de supravietuire?
- Am comportamente compulsive?
- Am dependente de vreun fel? Imi caut linistea in alcool, droguri, fumat, sex?
- Daca da, ce pasi aleg sa fac pentru a ma elibera?

Te intrebi deseori:

- De ce eu? Pe cine sa dau vina?
- De ce imi fac oamenii asta tot mereu? De ce intalnesc tot mereu oameni care ma dezamagesc si ma parasesc?
- Esti sustras deseori de ganduri intense de teama si ingrijorare, lipsa si indoiala?
- Dai altora responsabilitatea pentru fericirea ta?
- Sunt arii de viata in care consideri ca ai fost si esti victima?
- Esti in stadiul in care sa te ierti pe tine si pe altii sau mai ai lucruri de facut in acest sens?

Te invit sa reflectezi asupra acestor lucruri si sa treci la ACTIUNE pentru a prelua controlul asupra ta ... pentru a deveni liber si mult mai fericit!

ITI DORESC MULT SUCCES!

SCHIMBARI mici, rezultate MARI

INDIFERENT CE LUCRURI FACI SI ORICAT DE SIMPLE AR FI, ANUMITE OBICEIURI, POATE NEINSEMNATE LA PRIMA VEDERE, ITI POT ADUCE PACEA MULT CAUTATA SI FERICIREA RAVNITA.

Multi dintre noi poate avem obiceiuri zilnice care ne fac sa ne simtim bine, intr-un mod mai mult sau mai putin constant. Indiferent de ceea ce facem, acesti pasi mici ne ajuta sa fim calmi, sanatosi, productivi si fericiti; mici obiceiuri pentru diferente imense in starea noastra de bine, incepute de cand ne trezim. Si aici, rolul somnului este unul determinant, a avea parte de aproximativ 7 ore de somn este foarte important; o mare parte din fericirea noastra este sub controlul propriu.

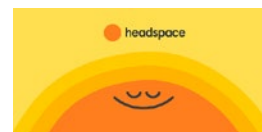
Partea buna este aceea ca micile obiceiuri iti vor creste sentimentele de bucurie si starea de bine, mai ales ca sunt la indemana si aici ai un avantaj mare. Anumite schimbari sau lucruri mari nu sunt atat de comode, necesita eforturi mari (schimbarea locului de munca, mutarea in alt oras, aparitia unui copil), nu sunt controlabile. Si pentru multi dintre noi, pasii mici sunt cei mai rapizi, transformandu-ne sarcinile triste si timpii morti in momente de evadare sau realizare.

Miscare oriunde oricand

Exista multe momente in care nu facem nimic, timpul trece si am putea sa il umplem prin activitati utile si benefice sanatatii noastre. Si ce poate fi mai usor ca in timp ce asteptam sa ni se faca ceaiul sau cafeaua sa facem cateva genuflexiuni? Sau flotari? Sau daca spatiul nu ne permite, cine ne opreste sa luam cosuletul cu fructe si sa-l ridicam de cateva ori cu o mana si apoi cu cealalta?

Dezvoltand astfel de obiceiuri dimineata, ne poate stimula si pentru seara, in timp ce asteptam partenerul sa termine de facut dus. Fie ca folosesti diverse greutatea speciale destinate acestui scop sau folosesti ceva din prin camera, orice tip de miscare este binevenit.

Daca incepe sa iti placa sa faci miscare si iti vei dori sa o introduci in activitatea ta de zi cu zi, trebuie sa stii ca si o activitate intensa dar de scurta durata, poate fi la fel de benefica, numeroasele studii venind in sprijinul acestei afirmatii. Combinarea saptamanala de exercitii fizice moderate cu miscarea intensa, iti ofera o un mare plus pentru sanatatea cardio, pentru forma fizica si starea de spirit, toate cunoscand imbunatatiri semnificative.



Inlocuieste activitatea de cateva momente!

Fie ca ai luat o pauza de cateva minute in timp ce lucrezi ceva sau stai si astepti undeva, in loc sa te uiti pe telefon si sa vezi diverse lucruri - majoritatea nefolositoare, gandeste-te la aceste momente ca la clipele tale de liniste! Incearca respiratia profunda sau meditatia, fie din ceea ce stii sau ai citit, fie cu ajutorul unor aplicatii ca HEADSPACE sau CALM.



Uimeste-te singura!

Poate ca pare greu de crezut, dar in cateva minute intr-o zi, te poti uimi singura, dezvoltand un complex de emotii care te vor face sa te simti mai mareata decat esti. Si conform oamenilor de stiinta, o astfel de experienta regulata ne ajuta sa ne simtim mult mai conectati, avand o stare de spirit foarte buna.

Si nu trebuie sa iei masuri extraordinare in aceasta privinta! Acorda-ti zilnic un timp de cateva minute sau fa o pauza din ceea ce faci, pentru a crea complexul de emotii care te va ajuta din interior spre exterior! Poti citi o poezie sau mai multe in aceasta pauza, te poti uita la un tablou frumos si senin, poti vizita diverse locuri minunate din lume, poti afla mai multe despre diversele animale din intreaga lume si astea doar cu ajutorul internetului. Iar lista poate continua, depinde doar de tine si de gusturile tale, ce iti place, ce te atrage ...

Bucura-te de micile placeri!

Iti place sa bei cafea dimineata, dar ai observat/ realizat cat de mult iubesti acest ritual? Incearca sa constientizezi aceste momente placute! Este foarte important sa ne antrenam creierul sa vada aceste mici parti de bucurie si placere din viata noastra, esentiale pentru echilibrul si bunastarea interioara. O persoana fericita este cea care experimenteaza zilnic explozii de emotii pozitive, asa ca, incearca sa faci orice pentru a creste intensitatea si frecventa lor.

Cercetarile stiintifice sugereaza ca incercarea de a savura lucruri marunte in fiecare zi - fredonarea melodiei favorite, gustul cafelei de dimineata, mirosul florii preferate - iti pot imbunatati starea de



spirit si bunastarea. Iar momente mici de bucurie si fericire sunt peste tot. Trebuie doar sa le vezi! *Momentul in care iesi afara si caldura razelor soarelui te imbratiseaza! Modul in care te relaxezi. Saritura cainelui cand vii acasa! Imbratisarea partenerului!* Nu trebuie sa lasam aceste lucruri sa treaca neobservate, trebuie sa profitam la maxim de ele pentru a aduce bucurie si fericire in viata noastra. Avem o prejudecata incorporata in creierul nostru ca ceva nu este bine in mediul nostru. Acesta este de fapt un mijloc de aparare care a ajutat omul de-a lungul timpului sa supravietuiasca, creierul nostru fiind conectat si cautand amenintari pentru a ne pastra in siguranta. Astfel ca putem ajunge sa simtim pericol oriunde, daca nu facem ceva in aceasta privinta. Fortandu-ne creierul sa vada si sa "prinda" binele, il antrenam sa il observe automat.



Micro organizarea

Unul din cele mai importante obiective este acela de a ne pastra ordinea atat in minte cat si pe unde ne desfasuram activitatea. Dar asta, ar insemna ca un intreg week-end sa ne ocupam doar de organizare si de sortare, anumiti specialisti indrumandu-ne sa punem ceea ce avem nevoie la indemana. *ORGANIZAREA ESTE FOARTE BUNA, DAR TREBUIE SA FIE SI PRACTICA.* De orice ai nevoie sa gasesti repede, trebuie sa fie la indemana, fie ca vorbim de un incarcator de telefon, o surubelnita, o telecomanda si mai mult decat atat, trebuie creat un loc al lor si pus acolo dupa folosire.

Daca vorbim de anumite lucruri care sunt esentiale din momentul in care ai iesit pe usa - chei casa, chei masina, ochelari, portofel - trebuie amenajat un loc aproape de usa in care sa le asezi. In plus, este indicat sa aveti locuri de depozitare pentru adulti si pentru copii - separat, mai ales ca cei mici pot fi mai putin organizati sau pot incurca mult lucrurile. Asa ca, o organizare mai buna, inseamna mai multa pozitivitate, mai multa intelegere, implicit, mai multa fericire!

Mancarea

Poate exista o zi in care ti-ai propus sa bei mai multa apa si chiar daca este ceva simplu, poate fi greu de pus in actiune. Pentru a te ajuta, imagineaza-ti in mintea ta ca ridici paharul, o actiune care se va simti mult mai valoroasa. Cercetari publicate in *PSYCHOLOGICAL SCIENCE* au testat astfel de ritualuri - invarierea vinului in pahar inainte de a-l bea, amestecarea ceaiului si au concluzionat ca ele ne fac sa savuram mai mult alimentele.

Intr-un studiu, anumitor persoane li s-a spus sa desfacă batoanele de ciocolata intr-un anumit fel inainte de a manca, in timp ce cealalta jumătate se poate relaxa pentru o perioada scurta de timp, pentru ca apoi sa-l manance in orice fel doresc. Cei care au facut parte din ritual au savurat mai mult batonul de ciocolata si au afirmat ca vor plati mai mult pentru acesta. Si cu toate ca te poti gandi ca multora le place ciocolata, cercetatorii au procedat la fel cu un morocov, rezultatele fiind aceleasi.

Asa ca, daca vrei sa bei mai multa apa si pare destul de greu, incearca sa faci un anumit ritual in modul in care umpli sticla sau modul in care o pui in pahar. Poate este necesar sa iti cumperi alta sticla mai eleganta sau alte pahare ... incearca diverse astfel de trucuri, pana cand gasesti ce ti se potriveste!

Modifica-ti vocabularul!

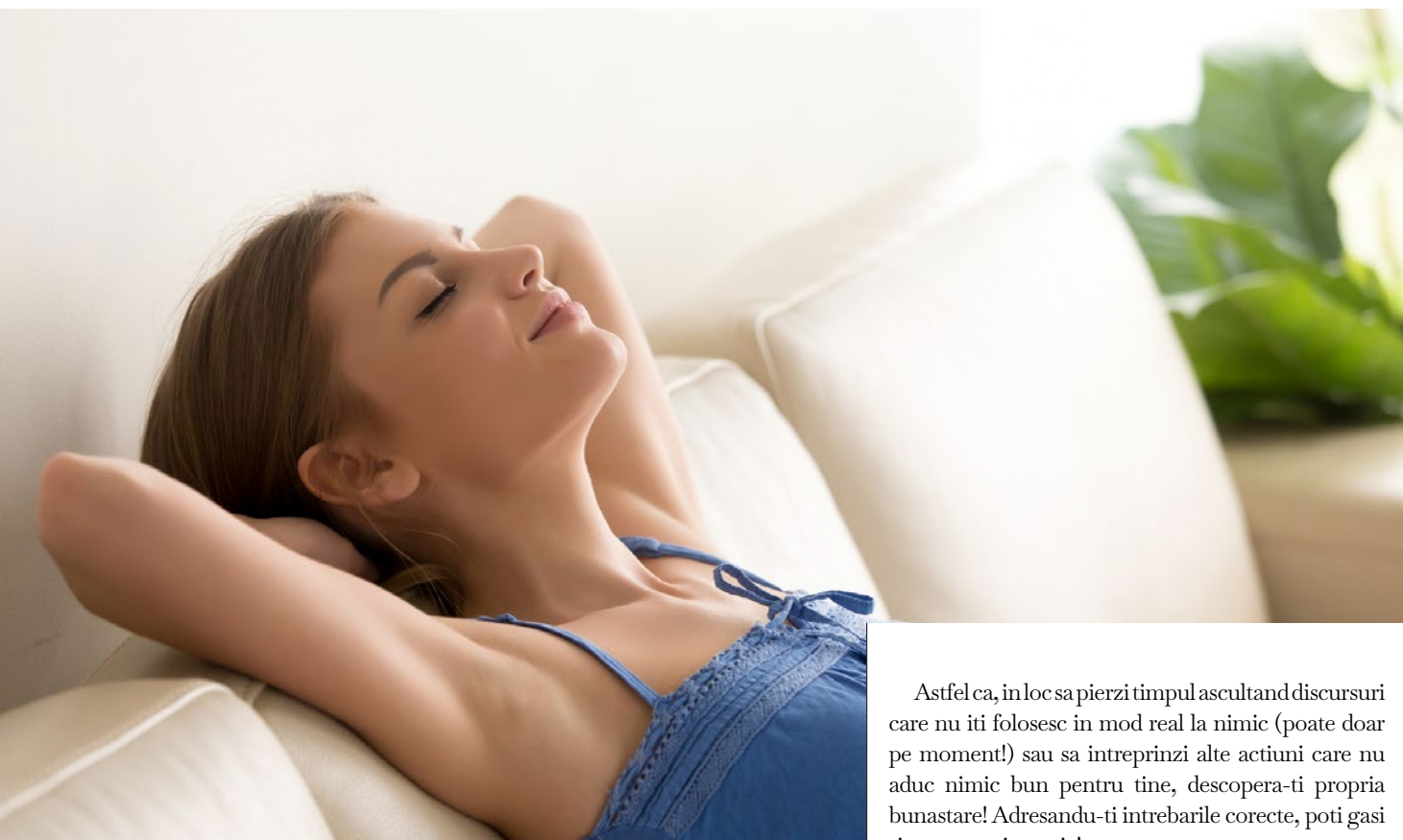
Studiile arata ca atunci cand dieteticienii iti schimba de la “NU” la “NUPOT”, te face sa te simti mai putin afectata de situatie, deoarece se schimba situatia de la ceva imposibil la situatia in care ai optiuni. Pe langa aceasta, mai poti adauga “*Aleg sa ...*”, “*Am de gand sa ...*” expresii care duc pe cel ce le foloseste intr-un stadiu mai fericit, oferindu-ti un sentiment de recunostinta. Adaugand cuvintele potrivite in viata ta, in ceea ce faci, poate aduce schimbari majore in felul in care te simti si mai important in viata ta, ceea ce poate fi determinant pentru o viata fericita.



Somnul

Fiecare vrem sa dormim mai mult, dar cateodata chiar nu putem. Daca ai un pre ritual inainte de culcare, incearca sa il faci cu o ora mai devreme decat atunci cand te culci si cand vine ora obisnuita, te poti culca asa cum o faci zilnic.

Trebuie sa retii ca ai mai mult de facut decat a te pune in pat pentru a dormi bine, dar cu ajutorul unor obiceiuri bune, cu ajutorul pasilor marunti, iti poti atinge scopul. In privinta obiceiurilor, oamenii fac greseala gandindu-se ca daca doar se gandesc mult la ceea ce isi doresc, se si rezolva; fara un efort real, strategii si dorinta de schimbare, nu se schimba nimic!



Starea de bine

Bunastarea este un subiect despre care se poate discuta mult, din diverse puncte de vedere. Ai o familie normala, cu copii, o afacere care se misca cat de cat, incerci sa faci lucrurile bine atat acasa cat si la munca, incerci sa fii o persoana ok in societate. De la eforturile pe care le faci pentru cei din jur si in societate, dar si din natura ta, te ingrijesti intai de cei din jur, ai grija sa le fie lor bine si nu prea te concentrezi pe propria persoana.

Daca doar te gandesti cum sa iti faci tie bine, ajungi la concluzia ca efortul este prea mare, ar trebui sa ai parte de cateva zile libere, de o alimentatie corespunzatoare si sa nu ai mari griji. Te gandesti ca poate exista o reteta pentru bunastare ... Daca esti o persoana independenta financiar, nu te poti opri chiar acum cand au inceput sa vina clienti si nici nu ii poti refuza! *Orice ar fi, nu te poti opri acum, cand esti pe val!* Mai mult decat atat, nu iti poti indeparta atentia de la cei de acasa, chiar daca, poate, in mod real, timpul acordat lor este putin ...

CE AI PUTEA FACE? Poate discursurile, cursurile motivationale si toate retetele care promoveaza bunastarea nu te prind! Pur si simplu! Nu te conving, nu sunt adaptate necesitatilor tale, nu crezi in ele! Sa te odihnesti, sa iei pauza de la toate, te fac sa te simti inutila; ai sentimentul ca nu faci nimic si simti frustrare. In astfel de situatii, cea mai buna metoda care sa te ajute sa-ti descoperi, sa-ti definesti si sa-ti conturezi propria bunastare este aceea de a afla singura ce inseamna pentru tine bunastarea si cum o poti obtine.

Astfel ca, in loc sa pierzi timpul ascultand discursuri care nu iti folosesc in mod real la nimic (poate doar pe moment!) sau sa intreprinzi alte actiuni care nu aduc nimic bun pentru tine, descopera-ti propria bunastare! Adresandu-ti intrebarile corecte, poti gasi singura ce ai nevoie!

✓Cum ai grija de ceva? (*devii activa*)

✓Ce inseamna pentru tine bunastarea? (*esti capabila sa faci activitati si sa te misti*)

✓A cui voce iti spune ca trebuie trebuie sa iei pauza si sa nu faci nimic (*mass-media*)

✓Cum arata ceva cand e totul ok? (*esti activa si razi*)

✓Ce inseamna pentru tine bunastarea? (*daca poti face lucruri, le poti asimila, esti independenta si te simti implinita*)

Avand aceste intrebari si raspunzandu-le, te va ajuta sa intelegi mai bine care iti sunt necesitatile. Trebuie sa fii activa si sa razi pentru tine, nu pentru ca asa iti spune mass-media! Accepta si dezvolt ceea ce iti face bine si ce te face sa te simti bine si de ce nu, cauta alternative pentru diversitate!

Daca anumite lucruri iti plac, iti ofera satisfactie, te fac sa te simti bine si implinita, fa-le fara nicio remuscara! *ITI FACE BINE RUTINA? DEZVOLT-O SI BUCURA-TE DE EA! VREI SA FII UN BUN EXEMPLU PENTRU COPII SI SA LE OFERI O EDUCATIE SANATOASA? ARATA-LE ACEST LUCRU IN CARE SA INCLUZI SI TIMPUL ACORDAT TIE!*

A face lucrurile in asa fel incat sa aiba sens si dandu-i creierului mesajul lingvistic corect, te ajuta la incorporarea unui obicei pe care il vrei si care iti face bine. Poti face absolut orice vrei, de la munca, la familie, timp de relaxat, pentru ca, pana la urma, pentru tine alegi!



A formarea OBICEIURILOR

-ti forma obiceiuri bune, asa cum a fost demonstrat de-a lungul timpului, are un paradox interesant: cu cat gandesti mai putin, cu atat iti eliberezi mintea!

Foarte multe persoane publice, oameni importanti, au recunoscut ca isi organizeaza zilele astfel incat deciziile de zi cu zi sa consume cat mai putina energia cognitiva, pentru a se concentra pe deciziile importante. Deciziile in privinta mancarii, a imbracatului, trebuie sa nu fie in prim planul gandirii noastre, mai ales daca viata noastra este una destul de activa; anumite decizii trebuie sa fie foarte simple si trebuie sa evitam sa ne incarcam mintea

cu inutilitati. Nu poti parcurge zilele fiind distrasa de diverse probleme secundare, asa ca, scoate-ti din viata ceea ce te distrage si ia-ti doar ceea ce este semnificativ!

Iar filosofii pe baza acestui subiect exista din antichitate, de pe vremea lui Aristotel, el insusi avand opinia ca obiceiurile dezvaluie si definesc caracterul unei persoane. Mai tarziu, au aparut teorii ale specialistilor care sustineau ca modelul nostru comportamental modeleaza cine suntem, ceea ce cunoastem astazi ca personalitate si caracter. Cand privim catre o persoana din exterior o vedem ca un pachet de obiceiuri.

In cazul animalelor salbatice, comportamentele obisnuite zilnice par a fi o necesitate care este “implantata” la nastere, dar, in cazul animalelor domestice si in principal in cazul omului, aceste comportamente reprezinta rezultatul educatiei. In cazul anumitor obiceiuri dominate de tendinte innascute, ele sunt considerate instincte; celelalte obiceiuri care sunt rezultatul educatiei, sunt cunoscute ca acte generate de cauze, ele acoperind o mare parte a vietii.

Neuroplasticitatea este definita de neurostiinta moderna ca fiind capacitatea retelelor neuronale din creier de a se schimba prin crestere si reorganizare pe tot parcursul vietii unui individ. Aceste tipuri de modificari includ ajustari sistematice, ca remaparea corticala, ce ne afecteaza sistemele motorii si senzoriale. Schimbarile de retea si circuite care rezulta din invatarea unei noi abilitati, stresul psihologic, stimulii de mediu, toate sunt exemple ale neuroplasticitatii la munca. Neurologii au gandit la inceput ca plasticitatea s-a manifestat in timpul copilariei, dar cercetatorii din a doua jumatate a secolului XX au constatat ca, desi creierul in copilarie este mai predispus la schimbare decat in viata de adult, exista multe aspecte ale creierului adult care sunt “plastice” in viata cuiva.

Se subliniaza importanta construirii obiceiurilor prin educatie cat mai devreme. Cu cat avem mai multe detalii ale coditianului nostru pe care le putem gestiona mai usor prin automatism, cu atat suntem mai puternici, iar creierul ne va ajuta sa fim mai hotarati in ceea ce facem si in dezvoltarea obiceiurilor bune pentru noi insine.

Cercetatorii moderni sustin ideea ca creierul adult se poate schimba, o schimbare care nu are loc foarte usor, comportamentele vechi fiind dificil de schimbat si necesitand mult timp. Si acest lucru nu inseamna ca nu se poate face acest lucru, automatizarea propriilor obiceiuri fiind o solutie buna pentru a proteja comportamentele si a exercita controlul peste propriul eu subconstient.

In mod real, se pare ca nu putem anula pe deplin influentele, dar le putem constientiza atunci cand actionam. Comportamentul uman izvoraste din surse adanci, necunoscute de irationalitate; in plus, trebuie sa incetam sa supraestimam sinele nostru rational, intelegand ca avem parti mai adanci si mai profunde. Ne putem gandii la aceste parti ca la un intreg, asteptand sa fie recunoscute si sa primeasca comanda de a porni sa lucreze. Oamenii au tendinta de a supraestima aspectul decizional al obiceiurilor, dar in schimb, ar trebui sa ne canalizam atentia spre plasticitatea creierului de a

face schimbari care sa devina automatisme. Scanarea creierului cuiva care invata un nou obicei, arata activitate in cortexul prefrontal si hipocamp, asociate cu luarea deciziilor. Iar cand o sarcina nou invatata este repetata, scanarea arata activitate in zonele putamenului si a ganglionilor bazali, asociati cu masinaria rudimentara a creierului. Aici este locul unde se formeaza un obicei.

Pentru a convinge creierul sa isi actualizeze modelele de lucru si reactie, trebuie avut in vedere necesitatea repetitiei. Mergi in fiecare dimineata la munca? Aceasta este o repetare constanta, obiceiuri formate in acest mod. Te urci in masina, primul lucru pe care il faci este acela de a-ti pune centura de siguranta, apoi bagi cheia in contact fara ca tu sa decizi acest lucru. Verificand oglinzile cand mergi, face parte din mecanismul de supravietuire, o a doua natura.



Daca vrei sa iti reconectezi creierul pentru a te trezi la ora 6 in fiecare dimineata, trebuie sa repeti procesul mereu pana cand nu va fi necesara sa iti “obligi” vointa. Si nu doar invatarea si satisfactia asimilarii automate a unor noi obiceiuri conteaza, ci faptul ca te poti concentra pe parcursul zilei pe lucruri care au nevoie de atentie constienta.

Iar obiceiurile duc la o viata mai buna si nu este vorba doar de productivitate.

De multe ori poti auzi oameni care se plang de faptul ca regandesc lucrurile, ceea ce poate duce la anxietate, orice lucru nou facut necesitand adevarate eforturi. Aici intervine mindfulness-ul, care are capacitatea de a reduce amenintarea de a supragandi. Trebuie sa te gandesti la situatia de aici, acum, fara a te duce cu gandul la actiunile viitoare sau la esecurile din trecut.

Obiceiurile sunt probabil cele mai naturale si eficiente modalitati ale omului de a avea o stare de spirit buna, neevaluativa. O minte obisnuita este una benigna, fara ganduri, care sorteaza sarcinile si el aseaza in locurile lor potrivite; sta la intersectia deciziilor si stabileste rute, ia deciziile bune si sanatoase.

OBICEIURI *financiare* de URMAT

A

daugand in stilul tau de viata anumite reguli, te pot face sa te bucuri de o reducere a cheltuielilor si de un buget mai mare; in anumite situatii mai vizibil, in altele mai putin.

Daca ai un credit ipotecar sau de alta natura, nu intra in rutina platilor: aceea de a fi un cetatean model si sa platesti constiincios in fiecare luna! Fii atent la credit si posibilitatile de refinantare, pentru a putea salva sume

considerabile de bani pe intreaga perioada de plata. Asa ca, ramai informata si cauta in permanenta cat mai multe metode de a-ti usura viata!

Mare atentie in a nu cumpara nimic sub impulsul de moment! Cel mai bun lucru pe care il poti face in acest sens este acela de a-ti face liste de cumparaturi de la care sa nu te abati! Nimic in plus de cumparat!

Plateste-ti facturile online! Pe langa faptul ca banii ajung instant si tu scutesti destul timp, toate operatiunile sunt in siguranta. Iar daca esti o persoana careia ii pasa de mediul inconjurator, nu vei mai umbla cu hartii. In anumite situatii, poate nici nu este nevoie de un cont bancar, in alte situatii, poti beneficia de puncte de loialitate si bonusuri; trebuie doar sa fii o persoana deschisa oportunitatilor si noului, pentru a beneficia la maxim de anumite avantaje!

Nu iti lua angajamente mari bazandu-te pe succesele actuale sau ale trecutului, deoarece lucrurile pot fluctua destul de mult in anumite cazuri. Daca exista domenii care au avut parte de o perioada extrem de buna, lucrurile se pot modera sau chiar pot stagna si nu esti tu de vina, dar poti fi afectat destul de mult. Cel mai simplu exemplu: pot fi ani ploiosi, perfecti pentru agricultura, pentru a urma altii secetosi care sa dea totul peste cap. Daca ai un credit ipotecar pe 25-30 de ani, trebuie sa iei in calcul banii castigati in medie, nu atunci cand ai avut varfuri, deci mare grija ce fel de imprumuturi faci si pe ce te bazezi!

Atentie la ce tip de carduri iti faci, pentru ca cele frumoase, cele care intra la categoria "premium" au si taxe mai mari sau alte dezavantaje pentru tine!

Economiseste din timp pentru pensie! Nu este niciodata prea tarziu sa faci acest lucru si chiar daca ai fost genul de persoana care sa nu economiseasca niciodata nimic, nu e nicio problema! Poti incepe acum! Daca pastrezi doar 10 procente lunar din venit este suficient pentru mai tarziu! Fa-ti calculele adecvate care sa-ti foloseasca in viitor!

Tine-ti in portofel cat mai putin bani! Daca nu ai, nu cheltui, indiferent de situatie! Lasa-ti cardul acasa cand mergi la cumparaturi, fa-ti lista cu ce ai de cumparat si ia-ti bani la tine cat sa iti acopere cheltuielile din lista. In acest mod, te vei limita/ cenzura doar la ce este esential si nu vei cadea prada tentatiilor.



Citeste toate contractele inainte de a le semna, indiferent cat de semnificative sau nu sunt cheltuielile. Si chiar daca sunt destul de dificil de citit in multe cazuri, vei fi scutita de a nu fi victima unor *note ascunse care sa te puna in situatii delicate pentru mai tarziu. Indiferent ce iti spune persoana cu care stai de vorba sau contractul, cere si a doua opinie; sau a treia. Consultarea unui avocat iarasi este o buna optiune.

Verifica-ti din cand in cand cardul si tine minte situatia financiara de pe card, mai ales daca ai sume mai mari pe el. Cand sumele sunt mari, e dificil sa vezi daca au disparut nejustificat sume mici, fie o consecinta a unor erori ale cardului sau a diverselor fraude, asa ca cel mai bine este sa ramai vigilent! O verificare atenta cel putin o data pe luna, te va ajuta sa dormi mai bine!

Nu plati extra beneficii daca nu le folosesti niciodata! Multe plati, asigurari de exemplu, vin cu multe optiuni in plus, dar de ce sa le platesti, daca tu nu beneficiezi in mod real de ele?



Daca ai parte de o crestere salariala, de ce sa nu investesti pentru mai tarziu mai mult? La suma pe care deja o pui deoparte lunar, mai adauga inca putin, lucru pe care il vei aprecia mai tarziu!

Pentru ca masina, indiferent de valoarea sa, este importanta in stilul de viata alert, este important sa o intretii din scurt, sa intervii cand este cazul si sa rezolvi micutele probleme, pentru a nu avea parte de altele mai mari.

Daca investesti sau vrei acest lucru, este extrem de important sa ai pe cineva apropiat care sa te ajute in cazul in care tu nu ai cunostintele necesare. Ca in orice alta activitate, important este sa stii sa te opresti!

Incarca sa iti dezvolti o strategie si sa platesti facturile la timp! Procedand astfel, vei evita cheltuirea suplimentara a banilor pe diverse intarzieri; mai mult decat atat, cheltuind banii pe diverse lucruri - poate inutile, iti poate crea un obicei de a proceda astfel in fiecare luna, ceea ce nu este deloc sanatos sau avantajos pentru tine, ci dimpotriva. Cu astfel de situatii de amanare a platilor, poti intra foarte usor intr-un cerc vicios foarte daunator.

Daca e sa faci cumparaturi cu cardul de credit, fa-o dar sa ai siguranta ca poti plati integral pana la sfarsitul lunii, pentru a nu te impovara cu cheltuieli extra in luna/ lunile urmatoare.

Daca e sa faci cheltuieli, indiferent de natura lor, ia in calcul ca valoarea lor sa nu scada, ci dimpotriva, daca e posibil, sa creasca sau sa se mentina cel putin. Orienteaza-te foarte bine tinand cont de acest principiu, aplicabil in multe domenii si vei avea parte de echilibrul financiar mult dorit.

Chiar daca ai platit o viata asigurari, ia in calcul faptul ca nu te poti baza pe exclusiv pe pensia sociala. Daca vei fi o persoana sanatoasa, poate vei gasi si alte surse de venit, care te pot ajuta atat financiar cat si in privinta conexiunilor sociale, atat de necesare in general, dar mai ales de la o anumita varsta.

Evita jocurile de noroc, oricare ar fi ele, deoarece sansele reale de castig sunt minime, lucru care este logic: daca erau nonprofitabile pentru cei din spatele lor, nu mai existau. Iar daca de exemplu devii un fericit castigator, taxele pe care trebuie sa le platesti ulterior, iti vor taia tot entuziasmul.

Cumpara-ti masina (in functie de bugetul tau mediu) si tine-o cel putin 10 ani! O masina noua sau aproape noua, poate ajunge in trei ani la jumatatea valorii initiale, asa ca mare atentie cum gestionezi o astfel de situatie, mai ales ca banii pe care ii dai pe o masina nu sunt putini.

Ori de cate ori ai ocazia, negociaza! Nu e nimic rau in acest lucru, ci dimpotriva, poti obtine cel mai bun pret pentru tine si economiile tale! Iar pe de alta parte, fii sigura ca cel ce scade din pret, nu ramane in pierdere sub nicio forma!

Poti obtine un pret bun pentru un anumit produs, daca compari preturile in diferite magazine, fie ele fizice sau online! Asa ca, informeaza-te bine din timp!

Un an bun financiar nu este in fiecare an, asa ca, trebuie sa ai bani de zile negre! Fiecare ar trebui sa aiba banii necesari supravieturii pentru o perioada intre 3 si 6 luni cel putin, asa ca, incerca sa pui deoparte bani, pentru a avea atunci cand ai nevoie. Orice se poate intampla, de la lucruri bune la lucruri rele, situatii ce necesita cheltuieli in plus.

Incarca sa ai o situatie clara a banilor care intra in fiecare luna in casa si sa ii gestionezi cu masura, avand scopul de a mari veniturile. Astfel, vei cauta solutii si modalitati atat de economisire cat si de profit financiar, ajutandu-te in acelasi timp sa vezi prioritatile familiei si ale casei.



Cum sa lansezi
CU SUCCES
un produs NOU



Ai o idee extraordinara pentru un produs nou? Daca raspunsul este unul afirmativ, cu siguranta esti si mai dornic sa il vinzi, dar ori nu stii cum sa incepi, ori nu ai siguranta pasilor care trebuiesc facuti pentru a transforma ideea de baza intr-un succes real. Iar in privinta sigurantei, majoritatea am auzit povesti, stiri triste despre produse si idei noi care esueaza, doar ca, nu vei fi tu cel aflat in aceasta situatie.

Iar pentru a-i oferi produsului tau cele mai bune sanse de succes, este esential sa te pregatesti cat mai bine atunci cand il lansezi. Cercetand si informandu-te bine, te vei ajuta sa eviti anumite probleme si capcane, si sa obtii cu produsul tau succesul pe care ti-l doresti. Iar daca vei parcurge urmatoarele randuri, cu siguranta vei fi mai aproape de reusita!

Cunoaste-ti piata careia i te adresezi!

Pentru a-ti vinde produsul (produsele) trebuie sa intelegi cu exactitate cine iti sunt clientii, astfel ca identificarea lor este esentiala. Acest lucru se poate realiza prin determinarea problemelor pe care produsul tau le solutioneaza si cine ar beneficia mai mult de pe urma lui. Din momentul in care ti-ai identificat publicul tinta, trebuie sa incepi sa efectuezi cercetari pentru a decide asupra celor mai bune modalitati de comercializare ale produsului catre publicul tau si sa-l atragi catre produs. Aceasta cercetare include cautarea celor mai bune canale de utilizat pentru promovarea acestuia si cele mai eficiente puncte de vanzare.

Cerceteaza-ti concurenta!

La fel de important ca a-ti cunoaste clientii, este si a-ti cunoaste concurenta si a te familiariza cu "existenta" lor. Trebuie sa cunosti si sa intelegi produsele concurentilor, sa le identifici punctele slabe si forte, pentru a sti cum sa-ti scoti in evidenta propriul produs. Stiind aceste lucruri, te vei putea diferentia de piata, vei iesi in evidenta din multime si vei sti si cum sa jonglezi cu pretul, in asa fel incat sa fie profitabil si pentru tine, dar si clientul sa se simta relaxat.



Calculeaza-ti cererea!

Inainte de a incepe productia de masa, trebuie sa identifici anumite instrumente care sa te ajute sa previzionezi cererea produsului respectiv. Daca produci mult, vei avea cheltuieli mai mici de productie, iar daca nu ai o cantitate suficienta, vei avea parte de o ocazie ratata. Pentru a te asigura ca atingi potentialul, trebuie ca cercetarea sa fie una cat mai serioasa si realista.

Creste-ti gradul de constientizare!

Presupunand ca produsul tau este unic, revolutionar si poate schimba viata oamenilor cu mult in bine, tot nu vei vinde atat cat ti-ai dori daca nu este cunoscut. A face produsul cunoscut si mai mult decat atat, a duce la cunostinta oamenilor caracteristicile si avantajele sale, a genera interes pentru el, este probabil cel mai esential lucru din tot acest proces.

Actualmente, exista multe instrumente de marketing care te pot ajuta, dar un punct de plecare serios il constituie o pagina web dedicata si asigurarea ca oamenii te pot gasi online. Nu putem neglija sub nicio forma acest aspect in vremurile de astazi! Fii prezent si pe retelele de socializare adecvate zonei si produsului, adapteaza-ti marketing-ul online catre publicul tinta, pentru a obtine maximul de clienti!

ESTE ESENTIAL SA TE
PREGATESTI CAT MAI BINE
ATUNCI CAND LANSEZI
PRODUSUL



Importanta DISTRACTIEI



Se vorbește mult despre importanta sanatatii, a exercitiilor fizice, a educatiei, a disciplinei si pe buna dreptate, pentru ca toate sunt importante. Doar ca, mai puțin incurajata este ... *importanta distractiei!*

Distractia este un element care face parte deopotriva dat in viata copiilor cat si a adultilor, de multe ori neglijat sau respins ca nefiind important. Dar a constientiza importanta distractiei si a integra-o in viata noastra de zi cu zi, ne poate aduce o multitudine de beneficii ...

- Ne face fericiti si implicit, sanatosi! Endorfinele!
- Spre deosebire de frica, este un mediu mult mai sigur de invatat sau lucrat.
- Ne ajuta la eliberarea tensiunii.
- Creeaza spatiu pentru explorarea si eliberarea tensiunilor.
- Creeaza o atmosfera unde putem interactiona si comunica liber.
- Distractia implica interactiunea cu alte persoane, invatam sa jucam si sa traim respectand anumite reguli si pe parteneri, singura modalitate de a continua distractia.

Asa ca, distreaza-te cat poti de mult, mai ales ca importanta fericirii si a starii de bine data de aceasta este sustinuta de psihologia si stiinta moderna. Sanatatea fizica, mentala si emotionala sunt toate afectate de nivelul nostru de fericire, de aceea anumitor tipuri de pacienti li se administra Prozac si alte medicamente stabilizatoare ale dispozitiei, care ajuta in cazul durerilor cronice si al bolilor. Dar exista si dovezi care arata ca acelasi efect poate fi obtinut si altfel.

Noi domenii medicale inovatoare recunosc importanta fericirii in bunastarea generala, existand

terapii ca MEDICAL CLOWNING AND LAUGHTER care fac acest lucru. Iar cercetarile ne sugereaza sa nu subestimam puterea distractiei, un studiu din Israel aratand ca ratele de fertilizare in vitro la femei a cunoscut un mare succes in cazul celor care au fost vizitate de "clovni medicali" in timpul perioadei de recuperare post procedura.

Aceasta cercetare a aparut in urma unor studii care au aratat ca rasul reduce stresul, respectiv, efectele adverse ale stresului asupra sanatatii. Rezultatele studiului sunt atribuite reducerii stresului hormonilor in timpul fertilizarii. De asemenea, alte dovezi sugereaza ca rasul este benefic intaririi sistemului imunitar, cresterea longevitatii si imbunatatirea starii de bine, pacientii facand fata bolilor mult mai bine.

Luand in calcul dovezile medicale care arata cat de bine face acest act al rasului sanatatii noastre, trebuie sa ne motiveze si mai mult sa ne distram, pentru ca atunci cand o facem, pasim dincolo de grijiile noastre, chiar si cele inradacinate in modul nostru de gandire. Distractia poate fi si medicament si meditatie, ea reprezentand in acelasi timp un puternic si indispensabil instrument de coeziune sociala. Din nefericire insa, societatile occidentale pun mare pret pe munca si productivitate, neglijand rolul si importanta distractiei si fericirii, mai ales ca cele din urma creeaza cai de socializare, ceea ce duce implicit la fericirea altor oameni. Un accent mai mare pe fericire si distractie promoveaza sanatatea si bunastarea sociala pentru toti.



SOCIETATILE OCCIDENTALE
PUN MARE PRET PE MUNCA SI
PRODUCTIVITATE, NEGLIJAND
ROLUL SI IMPORTANTA
DISTRACȚIEI SI FERICIRII

FAMILIA SI COMUNITATILE NU POT
PROSPERA FARA CA DISTRACȚIA SA
FACA PARTE DIN RUTINA LOR, EA
FIIND CEL MAI BUN MOD DE A USURA
TENSIUNEA IN ORICE TIP DE RELATIE

Familia si comunitatile nu pot prospera fara ca distractia sa faca parte din rutina lor, ea fiind cel mai bun mod de a usura tensiunea in orice tip de relatie, fie personala sau de munca. Este mai degraba o atitudine decat o actiune, luandu-ti un angajament al unei atitudini in care distractia sa fie prezenta pentru a domoli tensiunea asimilata in viata de zi cu zi.

Exista anumiti profesori spirituali care cred ca oamenii invata mai repede prin suferinta, dar distractia si fericirea creeaza un cadru mult mai favorabil pentru invatare. De ce nu ar putea fi invatate anumite lectii prin intermediul bucuriei? Invatam predominant prin propriile noastre experiente, vesele si grele. Si pana la urma, ce fac dificile experientele noastre? Nu este oare atitudinea? Asa ca, de ce sa nu luam totul mai usor, intr-un mod mai distractiv?

Yoga este o practica a atitudinii! Daca practici pozitii yoga si te gandesti de ce nu placi o anumita persoana, atunci tu nu faci yoga cu adevarat! Pe de alta parte, daca alergi sau petreci clipe minunate cu partenerul fiind cu totul in prezent, asta inseamna ca practici cu adevarat yoga. Yoga este in minte si reprezinta mai degraba ceea ce crezi decat ce faci; este o atitudine, la fel ca fericirea.

Yoga, la fel ca multe activitati sau practici, trebuie exersata, chiar daca am facut lucrurile la polul opus.

Daca iti vin ganduri mohorate, elimina-le gandindu-te la ceva distractiv si nu te lasa cuprinsa de ele! Cu cat le lasi mai mult sa puna stapanire pe tine, cu atat vei scapa mai greu, iar una din cele mai eficiente modalitati de a ramane fericit este aceea de a nu avea timp sa te gandesti ca esti trist. Fii mereu ocupata cu ceva si concentreaza-te pe modalitati de a aduce fericire celor din jur. In plus, daca tu esti fericita, vei radia cu aceasta stare de bine in jur, contaminandu-i pe cei ce interactioneaza cu tine si impreuna, veti forma un grup zambitor si mereu vesel.

Si cu siguranta ai intalnit multe persoane nefericite de-a lungul timpului, tu insati avand astfel de momente sau perioade. Aceasta este o stare in care te afunzi mai ales cand scopul nu este unul clar, cand nu esti sigur pe ceea ce faci; este un sentiment real si dificil. Cateodata ai nevoie de masuri extreme pentru a-l depasi, in anumite situatii, doar de un bun prieten. Asa ca, evita sa intri intr-o stare negativa si incepe cu pasi mici sa te distrezi, sa te simti bine cu tine si cu cei din jur!

Fericirea este o forta puternica, o prezenta in interior tau si care se manifesta in jurul tau! *TRAIESTE-TI VIATA ASA CUM TI-O DORESTI* si lasa fericirea sa iasa din tine, precum soarele intr-o frumoasa dimineata de vara!

Invatarea prin joc

Invatarea prin joc ii ajuta pe copii sa exploreze, sa fie creativi si sa-si foloseasca imaginatia. Si exista multe modalitati prin care poti implementa invatarea prin joc acasa, dar nu prea stii de unde sa incepi. Poate cu randurile urmatoare ...

1 Creeaza o zona acasa unde copilul se poate juca! Uita-te in casa, in jurul casei, un loc unde poate avea acces usor la jucariile si resursele lor. Crearea unui astfel de spatiu pentru micut, il incurajeaza sa identifice unde se poate juca, unde ii sunt resursele si ce poate folosi. Si cu cat copilul creste, aceasta zona ar trebuie si ea sa se mareasca.

2 Ce ii place copilului sa faca? Poti enumera 3 lucruri? In caz afirmativ, inseamna ca esti pe drumul cel bun de a putea implementa invatatura in joc. In momentul in care ai identificat ce ii place copilului, umple-i zona cu lucrurile care fac parte din interesele lor. *Ai un baietel caruia ii plac masinile?* Oferă-i o gama larga de resurse referitoare la masini, cum ar fi masinile de jucarie, poze cu masini, carti, resurse de scriere. Acest lucru ii va oferi copilului o deschidere de invatare, el fiind implicat in joaca lui si concentrat pe interesul asupra masinilor.



3 Creativitatea copilului poate fi sustinuta cu ajutorul artei si mestesugurilor, o modalitate distractiva de a genera idei, de a-i creste rezistenta si a-l ajuta in rezolvarea problemelor. Artele si mestesugurile ii vor permite copilului sa aiba propriile idei si propria viziune, lucru ce il va ajuta sa se gandeasca la resursele de care are nevoie, cum poate construi si cum poate atasa resursele impreuna. Iti poti incuraja copilul sa isi foloseasca imaginatia si sa joace rolul mai multor personaje. Copiii adora sa se imbrace si sa interpreteze diverse roluri, asa ca pune-i la dispozitie hainute si accesorii cat mai variate, costume si vezi unde-l poarta imaginatia.

4 Jocul senzorial stimuleaza simturile copiilor sa exploreze lumea din jurul lor, aceasta fiind implementata prin atingere, degustare, miros, vedere, auz. Jocul senzorial poate fi dezordonat dar si distractiv deopotrivă. Partea buna este ca in casa ai o multitudine de resurse pe care le poti implementa in acest joc senzorial! Poti face vopsea comestibila din iaurt si coloranti alimentar, va puteti juca cu aluatul sau cu apa ...

5 Bucura-te de joaca cu micutul tau, mai ales ca deja ai identificat ce ii place sa faca! Este distractiv sa poti face parte din jocul copilului tau. Si pe masura ce invatarea pleaca de acasa, tu poti modela copilul cum sa se joace, cum sa ofere, cum sa faca lucrurile pe rand, cum sa asculte si sa tina cont de instructiuni.

A te juca acasa este un lucru distractiv, invatatul prin joc este util, creezi amintiri si sustii dezvoltarea timpurie a copilului.



Descopera FAMOST!

NOUTATI MODA

VESTIMENTATIE

BLOGURI

TENDINTE

BEAUTY

STIL DE VIATA

MODELLING

CULTURA

INTERVIURI

EVENIMENTE

SANATATE

www.famost.ro



facebook.com/famost.ro



twitter.com/Famost_Ro

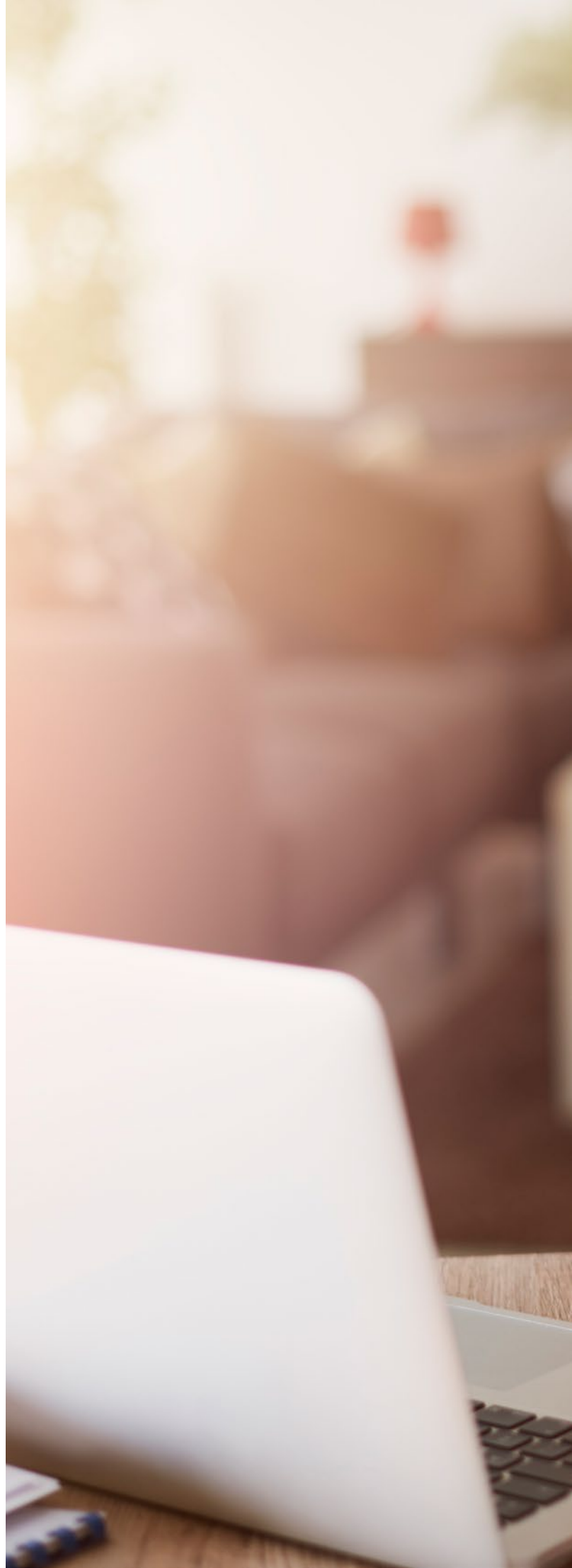


instagram.com/famostmag

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!

Care este tipul tau de STRES?

A FI FOARTE STRESAT, A STA CAM TOT TIMPUL INTR-O STARE DE AGITATE, ITI POATE RUINA SANATATEA SI STAREA DE BINE, PE CARE LE AI NATIV SAU PENTRU CARE FACI EFORTURI CONSIDERABILE.





Încă din cele mai vechi timpuri, oamenii au reușit să treacă cu bine peste stres și situațiile care îl generau, doar că acum este prea mult, stresul a luat proporții considerabile și putem ceda foarte ușor.

Inainte de toate, trebuie sa ne obisnuim cu gandul ca nu avem scapare din fata stresului, un lucru inevitabil, parte a vietii de zi cu zi. Iar viata este mult mai stresanta decat aceasta perioada datorata pandemiei, anxietatea in legatura cu imbolnavirea celor dragi si grija pentru ei, munca si copii, reducerea finantelor, iar lista poate continua. In plus, stirile deloc placute despre pandemie, continua in diverse forme, adaugand si mai mult stres problemelor pe care le are fiecare dintre noi.

Tehnologia a patruns atat de mult in viata noastra, incat stam cu ochii mai mult in telefoane, tablete si alte dispozitive, comparativ cu timpul petrecut alaturi de cei dragi. Si pe langa problemele stresante zilnice, mai apar altele si altele, ajungand intr-o stare de super stres; suntem atat de coplestiti, incat nu mai putem functiona normal si fericiti. Avem doar impresia ca putem face multe lucruri in acelasi timp, doar ca organismul nu este conceput sa faca fata peste anumite niveluri de stres. Inca din cele mai vechi timpuri, oamenii au reusit sa treaca cu bine peste stres si situatiile care il generau, doar ca cum este prea mult, stresul a luat proportii considerabile si putem ceda foarte usor.

Stresul pe termen scurt determina organismul sa elibereze hormoni pentru a te pregati de lupta sau fuga, iar cand stresul este cronic si prelungit, organismul ii pastreaza, ceea ce pe termen mediu si lung are un efect toxic. Stresul are legatura cu bolile de inima, cancer, astm, diabet, boli autoimune, specialistii identificand in momentul de fata anumite tipuri specifice de stres. **Urmareste-le in continuare, intelege reactiile, vezi unde te incadrezi - daca este cazul si ia masuri!**

BURNED OUT

Cand indiferent cand te culci, dimineata te trezesti obosit; te poti simti ca o persoana singura, te gandesti la diverse probleme. Si cu toate ca te gandesti in prima faza ca poate te simti asa deoarece nu ai parte de somn suficient, sunt mari sanse sa ai un anumit nivel de oboseala al glandei suprarenale sau hipotiroidism. Corpul tau poate fi epuizat de vitamine si antioxidanti, care te-ar putea ajuta sa dormi mai bine daca ar fi la niveluri normale.

Solutii

Pentru a aduce modificari sanatoase in viata ta, mergi pe o alimentatie vegetala cu frunze verzi, grau, seminte de in, unt de nuci si ciocolata neagra (28 g zilnic); trei pana la cinci cani de ceai verde zilnic, sunt recomandate. Ca exercitii fizice, trebuie sa faci 5000 pana la 6000 pasi in fiecare zi, o ora de yoga sau Pilates saptamanal te ajuta sa te calmezi. Dar, la fel de bune sunt si orele de aerobic, reiki, sauna, masajele sau acupunctura.

COPLESIT

Te poti descrie ca fiind rupt, fara vlagă. Simti ca nu iti poti controla viata; te trezesti noaptea gandindu-te la evenimentele din timpul zilei si la cele care inca nu au avut loc. Din cauza supraincercarii mentale, te apropii de nivelurile clinice de anxietate si panica.

Solutii

Mergi pe o alimentatie mediteraneana cu accent pe proteine simple (peste), cereale integrale, fructe, legume, ulei de masline. Bea trei pana la cinci cani de ceai verde sau de plante zilnic, pe care le poti indulci cu miere. Ciocolata neagra este iarasi indicata (28 g zilnic). In privinta miscarii fizice, 20 de minute de alergat sau mers te ajuta sa eliberezi endorfinele; yoga, tai chi, acupunctura si meditatie sunt la fel de bine-venite.

SENSIBILUL

Simti ca nu sunt suficiente ore in zi pentru a realiza tot ce este de facut. De multe ori esti pe punctul de a plange si simti stomacul in noduri. Aceste simptome le imita fizic pe cele ale sindromului premenstrual - emotional, dificil, irascibil, iar nivelul progesteronului este unul scazut. Ai senzatia ca stomacul este legat in noduri, deoarece sistemul digestiv se clatina.

Solutii

In privinta alimentatiei, trebuie sa te indrepti spre una simpla cu cantitati mici de grasime animala si fructe de mare, la care adaugi multa verdeata (kale) si fructe coapte pentru a evita balonarea. Ca exercitii fizice, mersul pe jos timp de 20 de minute intr-un ritm confortabil este suficient si trebuie sa te concentrezi pe asta, comparativ cu cat de departe sau cat de repede mergi.



CONTROLERUL

Simți că trebuie să faci totul de una singură și că cei din jur nu fac ce trebuie, cum trebuie. Te gândești de multe ori la secrete personale pe care nu vrei să le știe nimeni, vezi situații ca propuneri câștig - pierdere. Glandele tale suprarenale sunt supraincarcate, fiind deviate de la sistemul digestiv, ceea ce duce la constipație, dureri pelviane sau lombare. În plus, poate fi vorba și de un dezechilibru hormonal: poate că ai mult cortizol și testosteron și prea puțin progesteron și estrogen în sistemul tău.

Soluții

Trebuie să consumi alimente bogate în proteine care includ pește de apă rece, leguminoase, în special fasole neagră. Quinoa, meiul și orezul iarbă sunt indicate, la fel ca rădăcinile ca sfecla roșie, cartofii dulci, fiind importante surse de fibre. Antrenamentele rapide sunt cele mai indicate, jumătate de oră zilnic fiind de ajuns. La fel de eficiente pot fi și ciclismul, aerobicul, drumețiile. Alergatul este minunat, dar începe într-un ritm care să nu fie apăsător și să îți întindă în față!

EXPLOZIV

Simți că trăiești la fierbere mică, intensă și de multe ori realizezi că ești prea rapid la gândire comparativ cu incompetenții. Ești supraincarcată, iar graba nonstop este "sustinută" de cortizol și adrenalina, hormoni ai stresului și care te-au bagat într-o stare de agitație. Nu ai o viață ușoară, pentru că corpul tău este într-o continuă agitație.

Soluții

Trebuie să mănânci fructe de mare, sardine, ton, somon, pastrav, și cereale integrale pentru carbohidrați. Dependenții de cafea ar trebui să o lase mai ușor, iar zahărul trebuie înlocuit cu fructe. Alergatul este o bună soluție pentru a elibera emoțiile reținute, la fel ca mersul în forță și ciclismul. Asigură-te că faci mișcare în fiecare zi, chiar dacă este o sesiune scurtă!

Sindromul impostorului

Daca ai avut o zi (sau mai multe) în care te-ai simțit ca o persoană care a făcut ceva fraudulos, nu meriti succesele pe care le ai, nu te simți atât de inteligent sau talentat după cum spun cei din jur, este posibil să suferi de sindromul impostorului. Sunt mari șanse să nu realizezi acest lucru, iar când îl descoperi și îl înțelegi, te vei bucura că nu ești singura persoană care simți la fel. Doar că, în realitate, este destul de dificil de recunoscut sindromul impostorului, pentru că tu chiar crezi în aceste sentimente de îndoială și în loc să îți dai seama că suferi de sindromul impostorului, tu începi să crezi că nu ești bun, că ceva nu este în regulă cu tine ...

Semne ale sindromului impostorului

În general, mai multe femei simt sindromul impostorului decât bărbații, mai ales acolo unde există un mediu de lucru predominant masculin. Și în mod ironic, cu cât cineva a realizat mai multe, cu atât mai rău poate suferi dacă va avea parte de această boală. Dintre caracteristicile standard ale sindromului impostorului, sentimentele de îndoială de sine și insuficiența sunt în top, **"NU MERIT"** fiind printre principalele lucruri pe care un medic le aude de la un pacient afectat de această boală. În mod natural, fiecare persoană are perioade pe parcursul vieții când trece prin perioade de neîncredere, dar atunci când acest sentiment este constant și are continuitate, trebuie să îți pui întrebări.

ÎN GENERAL, MAI MULTE FEMEI SIMT SINDROMUL IMPOSTORULUI DECÂT BĂRBATII, MAI ALES ACOLO UNDE EXISTĂ UN MEDIU DE LUCRU PREDOMINANT MASCULIN.



EXISTA OAMENI DE
AFACERI, SPORTIVI,
CARE AU RECUNOSCU
CA, AJUNGAND LA
PERFORMANTE UNICE,
SIMTEAU O INDOIALA DE
SINE CRONICA, NEMERITATA,
SIMTINDU-SE IN GENERAL
CA UN ... IMPOSTOR.

Frica intalneste perfectiunea

O alta caracteristica a sindromului impostorului este teama constanta ca vei fi descoperit ca inselaciune despre ceea ce crezi tu ca esti. De exemplu, faptul ca un angajat de al tau ar descoperi ca nu esti atat de bun cum crezi. Acest lucru te va determina sa faci eforturi constante in a fi perfect, stabilindu-ti teluri greu de atins, nerealiste. Daca nu poti atinge obiectivele propuse, te vei simti rusinat si dezamagit, ceea ce te duce intr-un stil de viata epuizant, greu de suportat. Dauneaza stimei de sine, iar tu te fortezi si mai mult, iti impingi limitele mai departe; poate ca ceea ce faci tu este foarte bun, dar ai impresia ca trebuia mai bine. Acest sindrom se regaseste in randul oamenilor de afaceri in mod deosebit, mai ales in randul afacerilor mici, cand cei ce le detin incearca sa faca cat mai multe si cat mai bine.

Chiar si persoanele de top pot suferi!

Exista si un anume paradox cand poti suferi de frica de succes si frica de esec, multe persoane care au discutat despre sindromul impostorului recunoscand ca autosabotajul joaca un rol important. Exista oameni de afaceri, sportivi, care au recunoscut ca, ajungand la performante unice, simteau o indoiala de sine cronica, nemeritata, simtindu-se in general ca un ... impostor. Cand te uiti la alte persoane, este usor sa crezi ca nu este nimic ingrijorator; le vezi succesul, le vezi punctele forte, dar schimbarea mentalitatii si ajutorul pe care il poti oferi unei astfel de persoane, poate fi mult mai dificil.

Cum sa depasesti acest sindrom

Daca tot ce ai parcurs pana cum ti se pare familiar si incepi sa te gandesti ca exista posibilitatea ca si tu sa suferi de sindromul impostorului sau deja stiai ca ai aceasta problema, te gandesti ce ai putea face pentru a scapa de ea. Cel mai important pas este sa o identifici si sa o recunosti. Este timpul sa vorbești deschis despre problema cu cei apropiati, fie ca e un coleg, un prieten, cineva din familie, care este dispus sa te asculte si sa te ajute, fara sa te judece. Inainte de toate, vei fi surprins cat de multe persoane se afla sau au trecut prin asta, sau se lupta in prezent cu acest sindrom. Ce trebuie retinut este faptul ca, cu cat vorbești mai mult despre acest subiect, cu atat mai mic va deveni in mintea ta; daca iti macini mintea in mod nejustificat, poti face din aceasta problema, una masiva si de neclintit. Vorbitul poate ajuta la minimizarea ei si transformarea lor in mai multe probleme de dimensiuni mai mici, mult mai usor de gestionat si de abordat.



Scrive pe hartie!

Unul din lucrurile neplacute in privinta acestui sindrom este faptul ca incepe sa castige teren daca nu il oprim, asa ca, a incepe sa scrii despre el, reprezinta un prim pas. Cand simti ca increderea in tine si sentimentele de indoiala cu privire la propria persoana incep sa scada, scrie acest lucru in jurnalul sau agenda ta. Ia-ti timp si explica-ti cum te-ai simtiti si ce s-a intamplat, cu cat mai multe amanunte!

A nota ceea ce simti, ofera claritate in a vedea cum stau lucrurile in realitate, inseamna ca nu ai sentimente de frica sau jena in a vorbi deschis cu ceilalti despre acest subiect. A scrie ceea ce simti te ajuta sa vezi lucrurile din perspectiva unei a treia persoane, ceea ce inseamna ca poti evalua corect situatia.

Invata sa te bucuri de complimente!

Daca cineva te complimenteaza sau te felicita, bucura-te si accepta! Cei ce fac asta, nu sunt platiti pentru acest lucru: asta simt, asta e parerea lor, tu doar trebuie sa te bucuri de complimentele lor. Cand ai parte de un succes, trebuie sa recunosti acest lucru ca fiind o parte normala din viata ta, din activitatea ta; aici au intervenit munca si abilitatile tale, priceperea si pasiunea ce au transformat obiectivele in realitate. Atat timp cat iti fixezi obiective realiste, totul va deveni mult mai usor si de realizat si de acceptat.

Intoarce jurnalul invers si incepe sa scrii de la ultima pagina feedback-urile pozitive pe care le primești si ceea ce simti tu pozitiv in interiorul tau! Si pana cand cele doua parti ale jurnalului se vor intalni, vei incepe sa vezi ca de fapt, tu nu esti un impostor, ci chiar iti meriti succesul!



SCADEREA TENSIUNII ARTERIALE

Cunoscandu-ti numerele, poate face diferenta cand vine vorba de tensiune arteriala, asa ca, daca vrei numarul ideal, citeste urmatoarele, sfaturi si modificari usoare ale stilului de viata!

Tensiunea arteriala este forta la care sangele se misca in corp in jurul organelor pentru a ne furniza oxigenul si energia de care avem nevoie. Daca aceasta presiune este in mod constant ridicata, cunoscuta ca hipertensiune arteriala, sangele si inima sunt supuse unei tensiuni suplimentare. Un motiv pentru care tensiunea arteriala ramane nediagnosticata este pentru ca rareori are simptome, astfel ca, pentru multi dintre noi, singura modalitate de a o cunoaste este de a o masura.

Si poti face acest lucru la medicul de familie, in anumite farmacii sau in alte locuri, pentru a sti daca te incadrezi in limitele sanatoase. Si daca nu te incadrezi in limitele sanatoase, ai la dispozitie numeroase modalitati care sa te ajute sa scazi tensiunea arteriala, implicit reducerea riscului de a avea diverse probleme de sanatate, bolile de inima, accidentele vasculare cerebrale, bolile de rinichi, fiind doar cateva. De multe ori, este suficient doar sa faci cateva schimbari simple ale stilului de viata, in anumite cazuri fiind necesare eforturi mai mari pentru a reveni la valori normale.

VALORILE TENSIUNII ARTERIALE

Tensiunea arteriala este inregistrata cu doua numere si masurata in milimetri de mercur. Daca te situezi intre 90 / 60mmHg si 120 / 80mmHg, ai tensiunea arteriala buna, dar daca valorile sunt cuprinse intre 120 / 80mmHg si 140 / 90mmHg, ai tensiunea arteriala crescuta. Daca depasesti 140 / 90mmHg, medicul de familie va diagnostica hipertensiune si iti va prescrie cel mai probabil un tratament care va combina schimbarea modului de viata si medicamentele.

56%

**DINTRE NOI, ADAUGAM
INSTINCTIV SARE IN
MANCARE, FARA NICI MACAR
A O GUSTA INAINTE!**

CUM ITI POTI MENTINE TENSIUNEA ARTERIALA IN LIMITE NORMALE

- ✓ Pierderea in greutate sau mentinerea unei greutati sanatoase
- ✓ Exerciții fizice regulate
- ✓ Consumul scazut de alcool
- ✓ Reducerea cantitatii de sare
- ✓ Renuntarea la fumat
- ✓ Introducerea mai multor fructe si legume proaspete
- ✓ Alimentatie scazuta in grasimi, incluzand fibre si alimente integrale
- ✓ Reducerea cofeinei

Greutatea

A fi supraponderat reprezinta unul din principalii factori de risc pentru hipertensiune arteriala, pentru ca, cu cat suntem mai mari, cu atat inima trebuie sa lucreze mai greu pentru a pompa sange in jurul corpului si din nefericire in acest caz, fiecare kilogram poate face diferenta. Varsta pe care o avem, istoricul familiei, anumite medicamente, pot contribui la cresterea riscurilor, precum si alti factori ai stilului de viata, inclusiv o viata inactiva, prea multa sare, fumat, alcool.

Doar putin ...

Se pare ca majoritatea dintre noi depasim zilnic portia zilnica de 6 g sare, de cele mai multe ori, fara sa stim; si cu cat mananci mai multa sare, cu atat creste mai mult tensiunea arteriala. O dieta cu mai multa sare deranjeaza echilibrul natural al apei, ceea ce duce la o presiune in plus impotriva peretilor arterelor. O mare parte din cantitatea de sare este ascunsa la vedere, in mod deosebit in mancarea cumparata. Cantitati mari de sare gasim in sosuri (ketchup), fasole la cutie, supe conservate, carne procesata, conserve de peste; din nefericire, chiar si alimentele care nu au gust sarat, pot contine cantitati suficiente de sare (paine, biscuiti, prajituri).

Daca simti nevoia in anumite cazuri sa adaugi sare in alimente, gusta bine intai, pentru a vedea daca chiar ai nevoie de asa ceva! Poti creste aroma adaugand piper, ierburi aromatate, ardei iute, usturoi, suc lime. In acelasi timp, poti citi cu atentie ce cumperi, cand cumperi, pentru a nu avea continut ridicat de sare.

Mancare

A avea o alimentatie bazata mult pe fructe si legume, te ajuta la pastrarea tensiunii arteriale in limite normale. Cercetarile sugereaza o alimentatie echilibrata in potasiu, magneziu si fibre, iar unul din scopurile urmarite de tine este acela de a manca cat mai variat. Alimentele integrale ca orezul brun, pastele integrale de grau, sustin aportul substantelor nutritive.

O dieta bogata in grasimi saturate duce la formarea placilor in artere (acumulari de grasime), ingreunand sangele sa treaca si sa mareasca astfel presiunea. Reducerea cofeinei (cafea, ceai, anumite bauturi carbogazoase) iti va ajuta tensiunea arteriala, la fel ca reducerea alcoolului, ceea ce duce si la scaderea in greutate!

Miscarea

A fi activ, intareste inima si imbunatatesta si elasticitatea arterelor, sustinand scaderea in greutate, implicit scaderea tensiunii arteriale. Exercițiile fizice cresc in mod natural tensiunea arteriala pe termen scurt, inima pompand mai repede pentru a scoate oxigenul din muschi, dar scade la scurt timp dupa activitate. Asa ca, daca ai fost diagnosticat cu tensiune arteriala ridicata, ar trebui sa stai de vorba cu medicul de familie, daca vrei sa maresti intensitatea exercitiilor fizice.

ZAHARUL & slabitul

ntre zahar si slabit exista destule legaturi si putem incepe prin a vedea ce consumam, concret, sa ne uitam pe ambalajele alimentare, unde vedem cantitatea de zahar in grame. Este un bun inceput, dar conteaza si ce fel de zahar este, acest lucru fiind important pentru sanatatea ta si pentru pierderea in greutate daca acesta este scopul tau. Exista doua tipuri de zahar, mentionate mai jos ...



Nu mai mult de 5% din energia zilnica ar trebui sa vina din zaharurile adaugate, aproximativ sapte lingurite de zahar zilnic!

ZAHARURI IN MOD NATURAL

Acestea se gasesc in fructe, legume, iaurt natural, lapte si sunt de regula, atasate de alimente. In general, aceste alimente reprezinta si o buna sursa de fibre, vitamine, nutrienti si nu sunt recomandate a fi reduse daca iti doresti sa tai cantitatea de zahar consumata.

ZAHARURILE ADAUGATE

sunt zaharurile despre care ni se sugereaza sa limitam cantitatea ingerata, fie ca vorbim de biscuiti, cereale dulci pentru micul dejun, sosuri de gatit la borcane. Acestea sunt zaharuri separate de sursa initiala, procesate, astfel incat ele acum sunt "libere" (cum ar fi siropul de artar, sucul de fructe), alaturi de zahar pe care il adaugam la ceai sau cafea.

Zaharul adauga calorii fara prea multe beneficii in plus si in timp, kaloriile in exces aduc greutate in plus, ceea ce reprezinta un factor de risc pentru afectiuni ale bolilor de inima, diabet tip 2, tipuri de cancer si chiar poate duce la aparitia cariilor dentare. Dar, consumand sau limitand cantitatea de zahar zilnic, nu ar trebui sa ai astfel de probleme, daca stilul de viata per total este unul echilibrat.

In privinta sucurilor de fructe, trebuie sa stii ca zaharurile naturale au fost eliminate din fructe si din nefericire, astfel de bauturi sunt mai putin satisfacatoare de consumat decat intregul fruct, chiar daca sunt mai rapide. De aceea, tot fructele trebuie sa fie pe primul plan, indiferent cat de tentante sunt sucurile!

Daca te gandesti la alte bauturi cu alti indulcitori, aceasta ar putea fi o alegere mai buna, fie ca vorbim de sucuri de fructe sau bauturi calde, daca, evident nu se face exces; evitarea bauturilor carbogazoase iarasi poate fi un plus pentru tine si sanatatea ta!



Mentinerea sanatatii intestinelor este extrem de importanta, deoarece aici nu doar ca sunt digerate alimentele si depozitate deseurile, ci ne este afectata toata buna dispozitie.

Cand ne gandim la intestine, ne gandim la un organ care "parcurge" intreg sistemul digestiv, de la gura pana la anus, intestinul subtire si intestinul gros. Mestecam mancarea si aceasta, cu ajutorul enzimelor, ajunge la intestinul subtire unde substantele nutritive valoroase sunt absorbite de organism, in timp ce deseurile nedigerate se indreapta spre intestinul gros unde excesul de apa este absorbit de organism, materiile fecale fiind stocate in rect. In intestinul gros se afla bacteriile sanatoase cunoscute ca microbiomul intestinului, ce are un rol important atat in mediul intestinal si in miscarile acestuia, dar ne influenteaza si buna dispozitie.

Aceste bacterii produc substante chimice pe care creierul le foloseste pentru a echilibra procese ca invatatul, memorarea si starea de dispozitie. Ceea ce este mai putin stiut este faptul ca aproximativ 95% din serotonina noastra este produsa in intestin si acest hormon important ne afecteaza intreg corpul. El ne dicteaza nivelurile de fericire, nivelurile scazute fiind asociate cu depresia; in acelasi timp, are un rol esential si in digestie, asigurandu-se ca deseurile nu stau pe loc prea mult, indreptandu-se spre eliminare; deci, daca totul e bine acolo, nu ai constipatie.

Asa ca, iti doresti ca intestinele tale sa fie sanatoase, dar ce poti face pentru asta? Cum poti influenta o activitate intestinala sanatoasa?

Miscarea este necesara si cu siguranta nu e nicio surpriza in acest sens, aceasta ajutand la reducerea timpului in care mancarea ajunge in intestinul gros, permitandu-i sa retina apa si implicit sa grabeasca procesul. Relaxarea este la fel de importanta, nervul vag (cel mai lung nerv ce conecteaza creierul cu intestinul prin intermediul inimii si a plamanilor) influenteaza functia digestiva, respiratia si ritmul cardiac. Cantand si fredonand, impreuna cu cititul si respiratia profunda stimuleaza acest nerv, ajutand digestia si peristaltismul.

Alimentele fibroase sunt recomandate, 30 g zilnic referindu-se la partea din fructe, legume sau cereale ce nu pot fi digerate. Fibrele ajuta la aparitia scaunelor, facandu-le moi si usor de trecut. Zmeura (7 g fibre la 100 g), mazare, morcovi, verdeata sunt recomandate, fasolea si leguminoasele (12 g fibre la 50 g boabe fasole), paine alba inlocuita cu integrala (0,3 g pe felie comparativ cu 2g).

Mai multe fibre inseamna nu doar un ajutor in miscarea si eliminarea deseurilor, dar si o imbunatatire a microbiomului intestinului. Expertii sugereaza 30 de alimente diferite pe saptamana in care trebuie incluse fructe, legume, seminte, nuci, ierburi, condimente. Si cel mai bun mod de a creste diversitatea microbiomului este sa consumam o gama larga de alimente pe baza de plante, bogate in fibre si sa limitam mancarea procesata.

Adaugarea alimentelor fermentate in alimentatie ca iaurt, kefir, kimchi va oferi nutrienti si va hrani acest microbiom si ce trebuie retinut este faptul ca fiecare are microbiomul sau natural. In plus, nu trebuie sa ramai fixat pe modul in care ai scaunul, pentru ca, daca esti o persoana care merge de 3-4 ori pe saptamana de cand te stii, acesta este ritmul tau.

Important este sa ai o alimentatie variata, fibroasa, exercitii fizice regulate, cantand sau fredonand anumite melodii, totul ne ajuta sa avem parte de o sanatate robusta.

Hraneste-ti HORMONII!

Daca vrei sa plutesti in perioada menopauzei, incearca urmatoarele alimente!

Indiferent de modul in care resimti tu menopauza si orice are fi stadiul ei, din nefericire, hormonii iti pot face viata complicata. Si chiar daca nu exista o alimentatie ideala care sa te ajute cumva, anumite alimente, prin ceea ce contin, iti pot face viata mai usoara.

AVOCADO

Grasimile sanatoase sunt vitale pentru sanatatea hormonilor si asta deoarece ajuta la fabricarea progesteronului, acesta sustinand apetitul sexual, calitatea somnului si sanatatea oaselor. Concentreaza-ti atentia pe consumul de avocado, nuci, ulei de masline!

BROCCOLI

Vegetalele crucifere (broccoli, nasturelul) sunt foarte folositoare, ele ajutand la crearea diindolilmetanului, care sustine excretia hormonilor folositi.

BRANZA

Scaderea numarului anumitor hormoni face ca femeile sa piarda masa osoasa, implicit, ajungandu-se la slabirea oaselor. Branza, iartul, laptele - sunt bogate in calciu, la fel ca semintele de susan, nucile, pestele osos, alternative de lapte imbogatit.

NAUT

Scaderea nivelului de estrogen afecteaza masa muschilor, astfel ca proteinele care trebuiesc consumate trebuie sa fie de buna calitate. Leguminoasele ca nautul, reprezinta o buna sursa de proteine si sunt pline de fibre.

OVAZUL

Vitamina B, ovazul, faina integrala si orezul, sustin glandele suprarenale, ajutand la reducerea simptomelor de iritabilitate, anxietate, concentrare slaba, energie scazuta.

SEMINTE DE IN

A "imprastia" seminte de in anumite mancaruri, ofera lignani, un tip de estrogen vegetal sau fitoestrogen. Fitoestrogenii imita activitatea estrogenica naturala, ajutand la reducerea efectelor caderii estrogenului.

SOIA

Conform studiilor, femeile japoneze, avand o alimentatie in care este prezenta soia, au parte de mai putine bufeuri comparativ cu femeile vestice, lucru datorat continutului ridicat de fitroestrogen. Consuma lapte de soia, tofu sau miso de doua-trei ori pe saptamana!

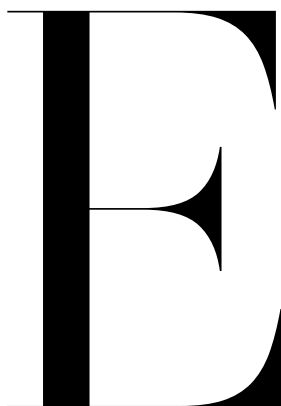
CIUPERCI

Ciupercile sunt bogate in mineralul seleniu si in mod special ciupercile shiitake sunt folosite in medicina chinezeasca pentru ameliorarea simptomelor menopauzei.



CUM RESPIRAM?

Respiram de 25000 de ori pe zi si modul cum o facem ne afecteaza starea fizica si mentala. Respiratia buna ne poate ajuta sa traim mai bine si mai fericiti si este fundamentala atunci cand facem exercitii fizice, ajutand oxigenul sa circule eficient prin corpul nostru, sa ajunga acolo unde trebuie, sa imbunatateasca capacitatea plamanilor si performanta.



Exista tendinte acum in wellness care se concentreaza in mod special pe respiratie, practicantii creativi folosind respiratia in diverse moduri, de la fitness si reabilitare, la usurarea stresului post traumatic. Exista de asemenea oameni de stiinta care studiaza istoria omului si modul in care acesta si-a pierdut capacitatea de a respira corect, ceea ce duce la o lista lunga de boli si alte probleme de sanatate, sforaitul, astmul, bolile autoimune, alergiile, fiind printre cele mai comune.

Astazi, exista numeroase initiative avand scopul de a invata oamenii sa respire corect, ca antrenament hipoxic intermitent, respiratie pentru sanatatea mintala, ateliere online de respiratii constiente. Exista chiar si un festival al respiratiei gazduit de **International Center for Breathwork**, unde sunt discursuri, discutii despre importanta acesteia.

Respiratia disfunctionala descrie situatia cand nu expiram complet si organismul nostru nu are toleranta mica la dioxidul de carbon. Oamenii care sufera din acest motiv, au tendinta de a respira rapid prin gura, a tine tensiunea in umeri si a respira folosind capul pieptului. Acest lucru poate provoca simptome de hiperventilatie.

Multe persoane care au fost afectate de Covid-19 si sunt in recuperare au experimentat respiratie disfunctionala, de la astm la complicatii mai grave. Partea buna este aceea ca, in anumite tari, institutiile abilitate impreuna cu medici si specialisti in respiratie, au creat initiative si programe care sa-i invete pe oameni cum sa respire corect post Covid. Avand la baza tehnicile de respiratie ale cantaretilor, programul holistic online ofera instrumente de autogestionare pentru pacientii care experimenteaza dificultati in respiratie si anxietate rezultata din aceasta.

Conform expertilor, cea mai buna respiratie este prin intermediul nasului, care este filtrul natural al corpului, ceea ce nu este simplu, existand multe oameni ce au probleme respiratorii, care ii opresc sa respire in acest mod. Daca respiri prin gura, probabil ca sforai sau suferi de apnee in somn; asta se intampla deoarece primesti mai putin oxigen prin gura decat prin nas, un procent de aproximativ 20%. Daca nu ai facut-o pana acum, incepe sa devii constient de modul cum respiri, iar daca respiri prin gura, acorda-ti timp in fiecare zi, in care sa respiri prin nas. Daca este greu din cauza congestiei, poti incerca benzi de a deschide caile respiratorii in nas.

Daca alergi sau faci efort fizic, trebuie sa stii ca exista cateva situatii care sunt dezbatus de specialisti si terapeuti ... este bine sa inspiri doar prin nas si sa dai afara prin gura, invers, sau folosind doar nasul sau gura?

Majoritatea sportivilor de performanta respira doar prin intermediul gurii, anumiti specialisti afirmand ca aceasta respiratie este cel mai eficient mod de a inhala si expira oxigen. Pe de alta parte, exista sustinatori care spun ca ar trebui evitata respiratia pe gura si incurajata cea prin nas, considerata a fi modalitatea naturala. Diverse studii publicate afirma ca oxigenul de care are nevoie cineva care practica exercitii fizice este redus cand se respira doar nazal; cand alergi intr-un ritm moderat spre intens, respiratul pe nas mareste ritmul cardiac comparativ cu respiratul pe gura. Pe de alta parte, adaptarea/ trecerea de la respiratia exclusiva prin gura la cea doar prin nas este o sarcina destul de dificila si care necesita timp.

Sunt recomandate tehnicile de respiratie elementare, pentru a calma mintea si a te linisti, fiind recomandate cele din yoga, ce iti ofera timp sa inspiri si sa expiri profund in diafragma. De secole, cei ce practica yoga folosesc controlul respiratiei pentru a promova concentrarea si a imbunatati vitalitatea. Concentrandu-te pe respiratie, reprezinta o tehnica simpla de a calma mintea si a te elibera de anxietate. Anxietatea te pune in modul de lupta sau zbor, in timp ce respiratia profunda te ajuta sa te recuperezi, sa te odihnesti si sa-ti refaci corpul. A invata sa respiri diafragmatic este modul perfect de a combate nervii si anxietatea zilnica.

In acelasi timp este declansat sistemul nervos parasimpatic, care reprezinta motorul nostru de recuperare, ajutand la combaterea stresului, inflamatiei si anxietatii. Plamanii nostri inferiori au mai multi astfel de receptori nervosi, astfel ca respirand mai profund, te vei putea recupera mai repede.

PLAN RESPIRATIE

1. Aseaza-te pe spate si stai confortabil!
2. Incepe sa respiri usor prin nas pana numeri la 3!
3. Pe masura ce inspiri, umple-ti plamanii cu aer! In timp ce faci acest lucru, diafragma va impinge in jos, timp in care abdomenul se ridica usor.
4. Elibereaza respiratia prin nas pana cand numeri la 3, lasand plamanii sa se dezumfle, abdomenul aplatizandu-se.
5. Relaxeaza-ti maxilarul si muschii in obraji, punandu-ti limba pe cerul gurii.
6. Repeta respiratia in diafragma si elibereaza respiratia, timp de 2-3 minute, interval in care trebuie atentie ca umerii sa nu fie ghemuiti sau fesele sa nu fie incordate.
7. Din momentul in care te-ai obisnuit cu acest tempo, mareste lungimea de a inspira si expira, crescand numaratoarea gradual pana la 10.
8. Cand te-ai simti confortabila si cu aceasta situatie, inspira pana numeri la 4, tine-ti respiratia pentru cat timp numeri pana la 2, apoi expira pana la 4.



ALERGAT VS MERS

Este necesar să cunoaștem cele două activități pentru a vedea cum se potrivesc ele obiectivelor noastre în ceea ce privește sănătatea și starea de bine. Cu toate acestea, indiferent care este mai aproape de modul tău de viață, atât alergatul cât și mersul sunt exerciții fizice excelente.

Specialiștii și instituțiile abilitate recomandă adulților, săptămânal, aproximativ 150 de minute de intensitate medie de activitate aerobica sau 75 de minute de activitate aerobica viguroasă. Mergând într-un ritm moderat (cel puțin) sau alergând, te poate ajuta să atingi acest obiectiv. Iar alegerea unui astfel de obiectiv este una gratuită, poate fi adaptată diferitelor niveluri de fitness, iar dacă nu ești hotărâtă, informează-te și alege ce ți se potrivește cel mai bine!



Alergatul pozitiv

Alergatul este un tip de miscare fizica destul de populara, care a crescut mai ales in timpul pandemiei, cand multe persoane au inceput aceasta forma de exercitii fizice. Alergatul maresc fitnessul cardio, intareste si tonifica picioarele, abdomenul si fundul, construiesc oase puternice. De asemenea, in timpul acestei activitati fizice, sunt eliberate endorfinele, hormonii care ne fac sa ne simtim bine. Conform studiilor, alergand 30 de minute de trei ori pe saptamana, timp de cateva luni, ne ajuta sa avem o stare de buna dispozitie, ameliorand in acelasi timp si simptomele depresiei.

Cat de des trebuie sa alergam

Poti incepe sa alergi de trei ori pe saptamana si in functie de cum te simti, incetinesci sau maresti ritmul; depinde de forma ta fizica si de experienta. Iar daca chiar nu ai mai alergat pana acum, poti alterna mersul cu alergatul, timp de 30 de minute, un bun mod de a incepe si a ajunge la un moment dat sa alergi 5000 de metri.

Poti incepe cu o strategie de a alerga 1 minut, apoi alerga 4 minute. Si chiar daca pare un mod destul de lent, poti construi puterea si rezistenta evitand accidentarile. In acelasi timp, alergatul a aproximativ 30 de km pe saptamana te ajuta sa traiesti mai mult, conform UNIVERSITATII SOUTH CAROLINA.

Atat mersul cat si alergatul iti ofera castiguri, in functie de obiectivele tale de sanatate. A fi si ramane activ, este cel mai bun lucru pe care il poti face pentru corpul si mintea ta!

Mergi pe pozitivitate

Doar iesind afara in natura iti stimuleaza bunastarea emotionala, o doza de aer proaspat si timpul petrecut afara iti elibereaza mintea de stresul de acasa si de la munca si reduce anxietatea. Ori de cate ori ai posibilitatea, alege mersul pe jos in detrimentul masinii, lucru care va face in timp, o diferenta majora in privinta sanatatii mintale si fizice deopotriva. Iar daca te gandesti la calorii, poti arde destule si prin mers, nu doar alergat! Mersul pe jos este bun pentru inima, plamani - un bun antrenament cardiovascular, ajuta si la intarirea muschilor principali ai membrelor inferioare, dar iti si mentine densitatea osoasa sanatoasa.

Cat trebuie sa mergi

Trebuie sa retii ca nu trebuie parcursi kilometri pentru a te bucura de efectele pozitive. Cercetarile arata ca, mergand rapid doar 10 minute saptamanal, reduce riscul decesului prematur cu 15 procente. Un studiu al UNIVERSITATII DIN EXETER a aratat ca o plimbarea energica a ajutat oamenii sa reduca la jumatate aportul de gustari bogate in calorii, contribuind la pierderea in greutate atunci cand mersul devine obisnuinta. Daca iti doresti o scadere in greutate, creste viteza sau oscileaza ritmul de mers.

Daca incerci sa iti atingi intensitatea moderata aeroba, inseamna ca poti inca sa porti o discutie in timp ce mergi, in timp ce respiratia este mai profunda. Iar daca iti doresti sa ai parte de o intensitate ridicata de mers, mergi ca si cum ai intarzia la una din cele mai importante intalniri din viata ta!



Se recomanda adultilor,
saptamanal, aproximativ
150 de minute de
intensitate medie de
activitate aerobica sau 75
de minute de activitate
aerobica viguroasa.

Razboiul caloriilor

ALERGAT VS MERS

Atat alergatul cat si mersul pe jos sunt eficiente in a te ajuta sa dai jos kilogramele si a pierde grasimile, dar modul in care vei arde caloriile depinde de viteza ta, distanta parcursa, nivelul general de fitness.

Mersul

Mers incet - aproximativ 150 calorii mergand cca 3 km pe ora
Ritm moderat - aproximativ 220 calorii mergand cca 5 km pe ora
Mers vioi - aproximativ 300 calorii mergand cca 7 km pe ora

Alergatul

Alergat usor - aproximativ 550 calorii alergand cca 7 km pe ora
Alergat mediu - aproximativ 680 calorii alergand cca 10 km pe ora
Alergat energic - aproximativ 780 calorii alergand cca 11 km pe ora

Daca terenul pe care alergi sau mergi are denivelari, poti arde cu 10 procente mai multe calorii, corpul cunoscand o imbunatatire a conditiei fizice si a puterii. Foarte important este sa ai o pereche de pantofi sport care sa reziste in cazul posibilelor alunecari.

Scopul tau este acela de a atinge 60-70% din valoarea maxima a ritmului cardiac. Scade-ti varsta din 220 pentru a-ti stabili ritmul cardiac si apoi verifica-ti ritmul cu un FITNESS TRACK.

Verdict alergat vs mers

Atat mersul cat si alergatul iti ofera castiguri, in functie de obiectivele tale de sanatate. Fa-ti o rutina saptamanala si vei vedea beneficiile in scurt timp; vei avea un corp mai zvelt, o greutate mai sanatoasa si o mobilitate imbunatatita. Pe termen lung, vei preveni riscul aparitiei unei afectiuni grave, accident vascular cerebral, cancer.

Scopul tau trebuie sa fie acela de a alerga de cateva ori pe saptamana si a te plimba zilnic. A FI SI RAMANE ACTIV, ESTE CEL MAI BUN LUCRU PE CARE IL POTI FACE PENTRU CORPUL SI MINTEA TA!

Lucreaza la ECHILIBRU!

Daca practici exercitii fizice in mod constant, a incorpora antrenamentul de forta care se concentreaza si pe echilibru este vital. Ai parte de imbunatatirea stabilitatii articulare, prevenirea leziunilor, proprioceptiei, asa ca, ia in calcul urmatoarele 3 miscari de echilibru de cateva ori pe saptamana, 3 seturi de sase repetari.

1 Echilibru pe un singur picior. Ridica piciorul drept si stai astfel timp de 10 secunde. Repeta cu celalalt picior!

2 Stat pe scaun. Stai in fata scaunului cu spatele la el. Adu-ti bratele in fata si coboara pe scaun, mentinand genunchii in linie cu degetele de la picioare. Impinge cu piciorul stang pentru a reveni in picioare.

3 Superman ingenunchiat. Stai in maini si genunchi cu coloana vertebrala neutra, cu gatul in linie cu aceasta. Inhaleaza, iar pe masura ce expiri, extinde-ti piciorul stang si bratul drept pana ajung intr-o pozitie paralela. Revino la pozitia initiala si alterneaza miscarile!



Revista FAMOST la un CLIC distanta de tine!



Intra pe www.famost.ro si citeste **GRATUIT** revista favorita!

INTALNESTE BRANDURILE FAVORITE SAU DESCOPERA ALTELE NOI, AFLA DESPRE TENDINTELE DIN MODA, BEAUTY, CUNOASTE OAMENI INTERESANTI, PUNE-TE LA ZI CU NOUTATILE DIN SANATATE, STIL DE VIATA, CULTURA, BUCURA-TE DE CALATORII SI EVENIMENTE!



**TENDINTE, MODA, FRUMUSETE,
STIL DE VIATA, CULTURA ...**

S U N T M A I F R U M O A S E C U

FAMOST

