

FAMOST

Numarul 119 - februarie 2024

www.famost.ro

Anca Dumitrescu

SUNT FERICITA DACA AM REUSIT SA
FAC PE CINEVA SA ZAMBEASCA

NICOLETA PATA

fondator NUTRITIE SIMPLU SLIM

CORPUL NOSTRU ESTE CEA MAI DESTEAPTA MASINA DIN UNIVERS

U - A - N



- IMPREUNA, CONSTRUIM SUCCESUL

Pasiune pentru
- perfectiune

**Imaginea TA este Prioritatea Noastra!
Totul la Un Alt Nivel!**



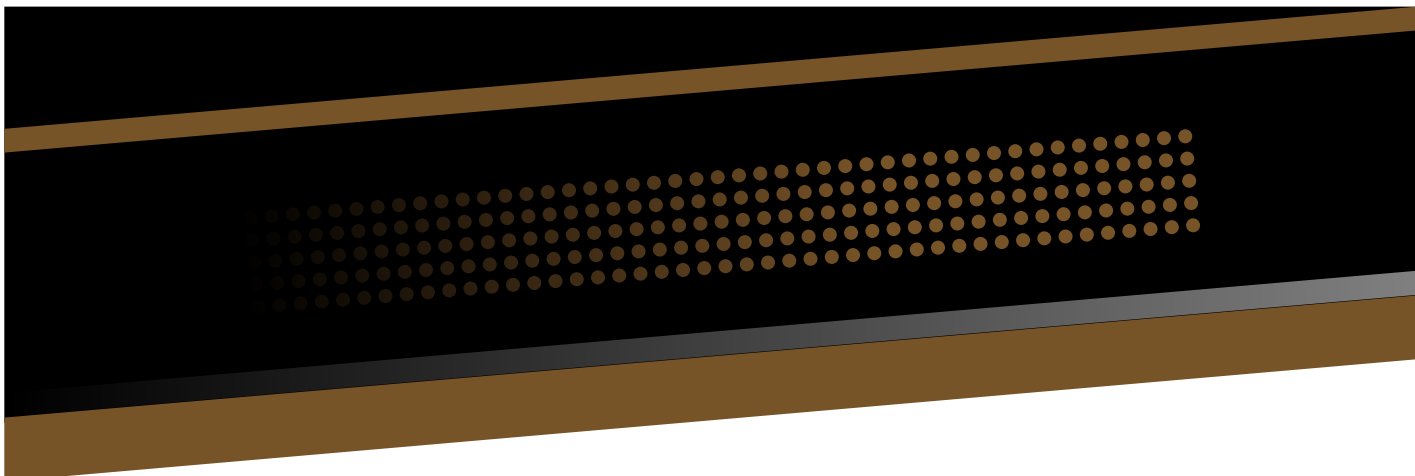
www.unaltnivel.ro



**VREI SA APARI
IN REVISTA FAMOST?**

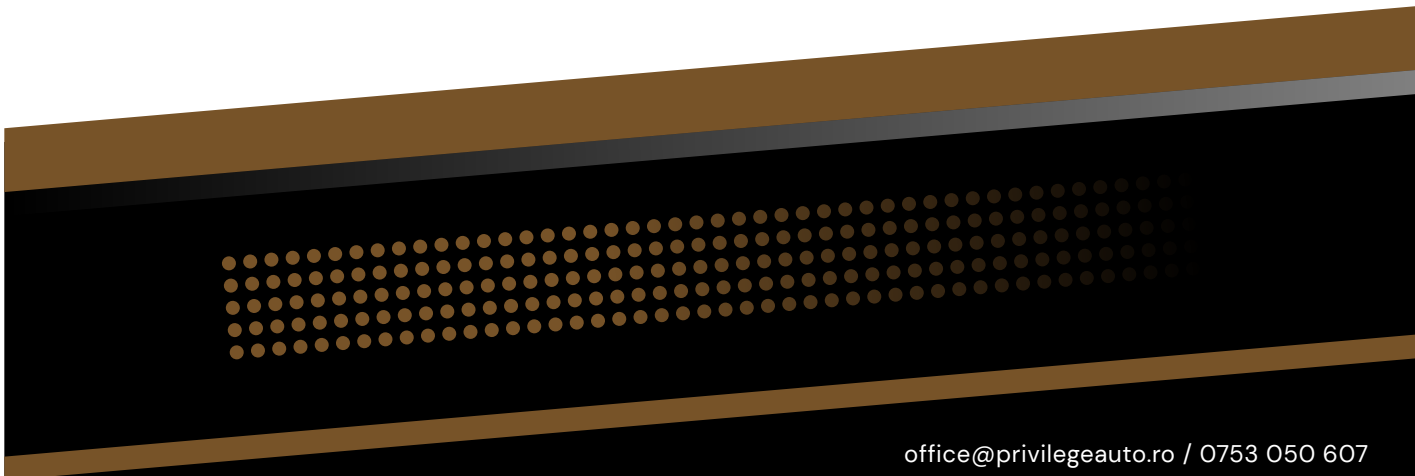
Trimite-ne un mesaj pe
Facebook/ Instagram
sau pe adresa de email
redactia@famost.ro
+ 2 cele mai bune
fotografii ale tale!

www.famost.ro



PRIVILEGE AUTOMOTIVE

www.privilegeauto.ro



office@privilegeauto.ro / 0753 050 607

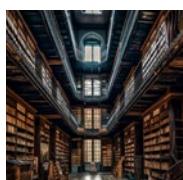
FAMOST - N^o 119

FEBRUARIE 2024



34 Fely Campo

Colectia ZIGURAT creata de FELY CAMPO si fotografiata de JUAN FRANCISCO PAGAN ne este prezentata exclusiv in Romania in revista FAMOST



126 Cronica unui eveniment literar

Aparitiile editoriale internationale si autohtone ale primei luni din 2024 sunt consemnate ca de fiecare data de ROXANA NEGUT in cadrul singurei rubrici de acest gen din Romania.

Fashion

20

20 Dragoste zilnica. Fii inspiratia lui!

MIRELA NOVAK vine in intampinarea ta cu cele mai potrivite sfaturi pentru luna februarie, menite sa creeze o relatie de invidiat.

24 Tweed

Importanta tesaturii atemporale tweed si cum poate fi purtata in sezonul rece.

26 Conceptul UGLY FASHION

O tendinta "altfel" care a castigat teren in ultimii anii si care atrage atentia de fiecare data - despre UGLY FASHION ne vorbeste OANA ENESCU.

29 Cum te imbraci in februarie-martie

O luna rece - o luna care dezmorteste. Cum te imbraci fara a avea multe pretentii + un ghid pentru fiecare zi a saptamanii.

32 Lectia de moda

3 tinute propuse de TIMEEA ANISIA si BEATRICE LIANDA DINU in cadrul rubricii de debut LECTIA DE MODA.

50 Lunarcore

Afla cele mai importante caracteristici ale unuia din cele mai avangardiste stilurile de a te imbraca: LUNARCORE!

75 5 tendinte din sezonul iarna 2023/2024 care domina garderoba

ALIN TEMELIESCU propune 5 cele mai bune tendinte vestimentare masculine ale sezonului curent. Descopera-le in articol!

78 Rock the Coat

Paltonul este cea mai buna optiune vestimentara exterioara in detrimentul gecii, oferind caldura, confort si eleganta, subliniate de ALIN TEMELIESCU.

Cuprins

84

84 Tendinte hairstyle

Pentru ca ne mai desparte doar o luna de sezonul calduros 2024, trebuie sa stim cum ne vom aranja parul pentru a fi in tendinte.

88 Cum ne aranzam parul in februarie?

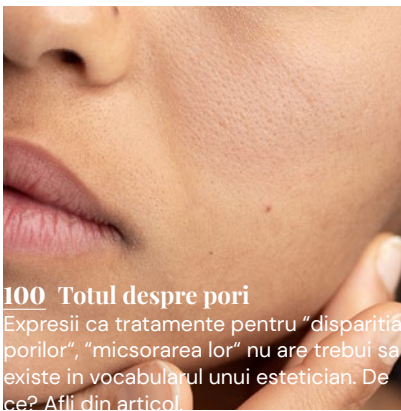
Luna februarie este una in care sarbatorim iubirea de doua ori. Care ar fi cel mai potrivit mod de aranjare al parului in aceasta luna? Ne spune NICOLETA CHERTIF.

90 SOS sanatate par

Indiferent ca ai firele de par subtiri, ti se increteste parul sau firele sunt despicate, esti "acoperita" cu cele mai bune sfaturi de ingrijire a parului!

96 Serurile

Afla din acest articol cat de importante sunt serurile pentru a te bucura de un ten radiant intr-un mod sanatos de la DIANA SCRIPCARU!



100 Totul despre pori

Expresii ca tratamente pentru "disparitia porilor", "micșorarea lor" nu are trebui să existe în vocabularul unui estetician. De ce? Află din articol.

103 Corector sau fond de ten pentru sezonul rece?

Afla care sunt avantajele fiecarui produs și adapteaza-l în functie de necesitățile proprii!



52 One of a Kind

Colectia primavara-vara 2024 semnata ERMANNIO SCERVINO a fost prezentata la Bucuresti in cadrul unui spectacol memorabil. Un material realizat de DANIELA SALA.

februarie 2024



14 DOI

BLOG DE ZAMBIT ne prezinta al doilea capitol din cele 12 ale lui 2024. Numere, ganduri, timp care zboara. Imbratisati iubirea!

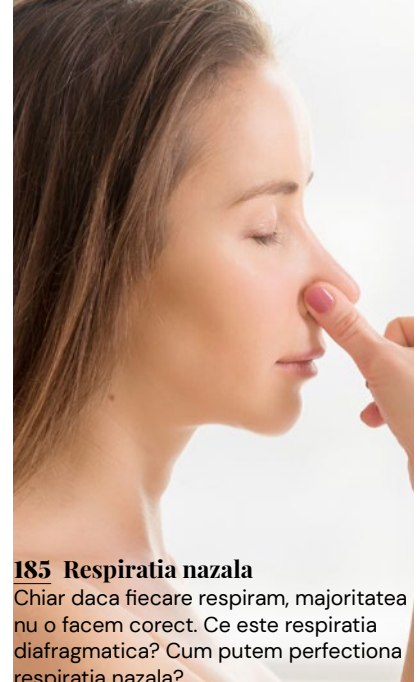
FAMOST - N^o 119

FEBRUARIE 2024



162 Viena

Frumosul oras este o poveste eleganta de istorie si cultura povestita de CRISTINA MIRCEA.



185 Respiratia nazala

Chiar daca fiecare respiram, majoritatea nu o facem corect. Ce este respiratia diafragmatica? Cum putem perfectiona respiratia nazala?

Stil de viata

144

144 Astenia de primavara

Luna februarie ne ofera o perioada frumoasa, plina de iubire, dar avem parte si de ceea ce cunoastem ca fiind astenia de primavara. Despre acest subiect ne vorbeste LILIA MINDRU.

148 Optimizarea energiei

Oboseala este considerata de anumiți experti ca fiind o epidemie. Partea buna este ca aceasta situatie se poate remedia.

151 Sesiuni de consiliere

Consilierea de cuplu ar trebui sa fie vazuta intocmai ca vizita la medic. Care sunt beneficiile acesteia si ce se poate face acasa?

154 Ofita, biroul anului 2024

Funcționalitatea biroului acasa este o necesitate, indiferent ca lucrezi exclusiv de acasa sau hibrid. Ofita iti ofera acest lucru. Despre aceste brand, ne povesteste Arh. ANDRA RALUCA TAUTU.

156 Ordinea in casa (I)

Ghid inteligent pentru organizarea spatiului in casa. - prima parte

160 Avantajele masinilor electrice si hibrid

In cadrul rubricii auto din aceasta luna, DRAGOS DUMITRASCU ne explica amanuntit despre functionarea si avantajele achizitionarii masinilor electrice si hibrid.

168 Jurnal de calatorie

Calatorim cu BEATRICE LIANDA DINU intr-o locatie deosebita, unica in Romania: CASTELUL VRAJITOARELOR creat de artistul plastic ALEX DUCU.



174 Obsesia Nudului

Prezenta la vernisajul cunoscutului actor HORATIU MALAELE, BEATRICE LIANDA DINU ne face cunostinta cu viziunea artistului, avand ca subiect, femeia.

Sanatate

178

178 Cortizolul

De multe ori invinovatit, cortizolul joaca un rol important in modul in care corpul raspunde in fata stresului. Interesant este faptul ca il putem transforma intr-un instrument pentru starea noastra de bine.

181 Sanatatea mintala. Aloci destul timp?

Indiferent de starea noastra in general, avem nevoie de o sanatate mintala robusta. Ii acordam destul timp?

182 Senzatii ciudate in piept

Senzatiile ciudate resimtite in piept si cunoscute ca palpitatii, ne pot induce o reala stare de panica. Cum gestionam o astfel de situatie?

186 Istoric sanatate

A-ti cunoaste istoricul sanatatii tale si a familiei, te poate ajuta deopotriva pe tine si pe urmasi.

189 Mananci mult, slabesti mai mult

Afla lucruri esentiale despre alimentatie, pentru a te bucura si de un corp zvelt dar si de mese satisfacatoare!

Pe coperta



106

Interviu **NICOLETA PATA**, fondator NUTRITIE SIMPLU SLIM

118

Interviu **ANCA DUMITRESCU**, matinala de la Digi24

FAMOST

REDACTIA & COLABORATORI

Moda *DANIELA SALA, ALIN TEMELIESCU, MIRELA NOVAK, SILVIA DRAGOMIR, OANA ENESCU, TIMEEA ANISIA*

Splendida *ROXANA TOMESCU, NICOLETA CHERTIE, BELLCLINIC*

Cultura *ROXANA NEGUT, BLOG DE ZAMBIT*

Stil de viata *IRINA KUHLMANN, BEATRICE LIANDA DINU, ANDRA RALUCA TAUTU, LILIA MINDRU*

Foto *JUAN FRANCISCO PAGÁN, FAMOST*

Grafica *FAMOST*

COLABORATORI FEBRUARIE 2024

Nicoleta Pata, Anca Dumitrescu, Patricia, Cristi Iancu, Manuel Marin, Catalin Andrei, Fely Campo, Ermanno Scervino, Ofita, Cristina Mircea, Alex Ducu, Horatiu Malaele

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!

Nota editorului

Revista Famost februarie 2024 - a doua editie a acestui an pe care fiecare ni-l dorim cat mai bun. Sa speram ca asa va fi sau cel putin o parte din gandurile si sperantele noastre sa se materializeze, deci sa avem parte de energie, ganduri pozitive si inspiratie!

Daca inspiratia este specifica fiecarei persoane in parte, in privinta energiei avem un aliat puternic, pe NICOLETA PATA, fondator Nutritie Simplu Slim care se afla pe coperta acestei editii si in interior. Aflam de la ea cum sa mancam, cum sa ne gestionam alimentele si viata in jurul lor, iar daca avem nevoie de ajutor, ea ne asteapta cu bratele deschise si cu cele mai eficiente programe si sfaturi dedicate nutritiei si domeniilor tangentiale. Continuum cu un alt profesionist - dar schimbam domeniul - ANCA DUMITRESCU - jurnalist la postul TV Digi 24 care ne tine informati in fiecare zi dimineata; ce inseamna meseria de jurnalist/ prezentator si cum este viata in fata si in spatele camerelor aflam din interviul realizat de DANIELA SALA.

Moda in revista noastra este la ea acasa si incepe cu sugestii de tinute oferite de MIRELA NOVAK pentru intretinerea relatiei de cuplu la cote ridicata, dar mergem si in extreme spre UGLY FASHION despre care ne vorbeste OANA ENESCU. "Lectia de moda" - la debut in revista Famost - editia februarie 2024, realizata de BEATRICE LIANDA DINU si TIMEEA ANISIA, ne prezinta 3 propuneri de tinute utile, practice, la indemana tuturor. FELY CAMPO prezinta exclusiv in Romania prin intermediul revistei noastre colectia primavara-vara 2024 intitulata ZIGURAT, fotografiata de JUAN FRANCISCO PAGAN. In aceeasi nota continuum cu prezentarea colectiei primavara-vara 2024 a brandului ERMANNO SCERVINO, un material prezentat de DANIELA SALA. Aflam care sunt cele mai importante 5 tendinte masculine ale acestui sezon, dupa care continuum cu propunerea outfit-ului acestei luni, avand focus pe palton: Rock The Coat cu ALIN TEMELIESCU! Lunarcore este unul din stilurile vestimentare care castiga tot mai mult teren, liniile si caracteristicile avangardiste fiind pe placul multor iubitori de moda.

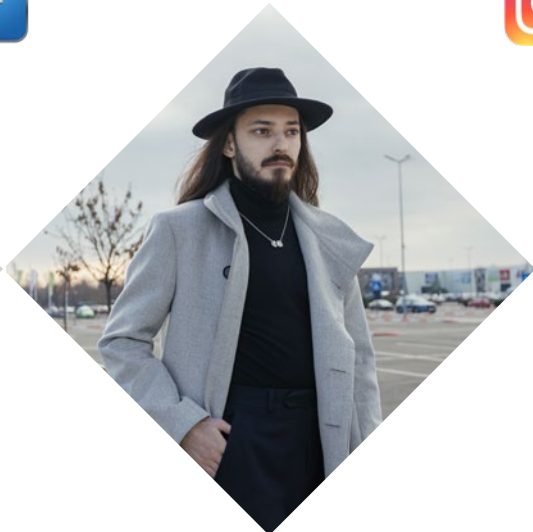
Mai este putin timp pana la primavara cand vei purta parul in tendintele sezonului calduros, prezentate in aceasta editie; pana atunci insa, trebuie sa arati bine de Valentine's Day si Dragobete, asa ca iti recomandam sa citesti articolul propus de NICOLETA CHERTIF! Si daca parul este impecabil, fara cusur trebuie sa arate si tenul si atunci folosim serurile, dar, inainte de a face acest pas, citim sfaturile oferite despre aceste minunatii cosmetice oferite de DIANA SCRIPCARU.

Cu astenia de primavara se intersecteaza multe persoane si fie ca te numeri printre acestea sau nu, prevenirea e de preferat inaintea tratarii; in acest sens te ajuta LILIA MINDRU, oferindu-ti cele mai bune sugestii de preventie in aceasta frumoasa perioada. Daca suntem sanatosi, putem si munci, iar daca o facem de acasa, avem nevoie de un birou functional de la OFITA, brand prezentat de ANDRA RALUCA TAUTU. Tot in contextul schimbarii modului de viata, ne aliniam si cu masina pe care o conducem, asa ca mergem pe variante hibrid sau electrice - ce inseamna fiecare + avantajele fiecarui tip, ne sunt prezentate in amanunt de DRAGOS DUMITRASCU. Cu sau fara masina, calatorim la Castelul Vrajitoarelor impreuna cu BEATRICE LIANDA DINU si ajungem si pana la Viena impreuna cu CRISTINA MIRCEA si descoperim frumosul oras prin ochii calatoarei care ne povesteste si prin intermediul fotografiilor.

Lubitoare de arta si teatru, Beatrice Lianda Dinu a fost prezenta la vernisajul artistului HORATIU MALAELE - "Obsesia Nudului"; schite, arta si filosofie prin ochi de artist. Ramanem in zona culturala, mai precis in universul cartilor si facem cunostinta cu primele aparitii literare ale acestui an - ianuarie 2024, cu ajutorul ROXANEI NEGUT in cadrul rubricii "Cronica unui eveniment literar". Si pentru ca autoarea BLOGULUI DE ZAMBIT e mereu in acord cu particularitatile fiecarei luni, va invitam sa-i cititi frumoasele randuri din "DOI"!

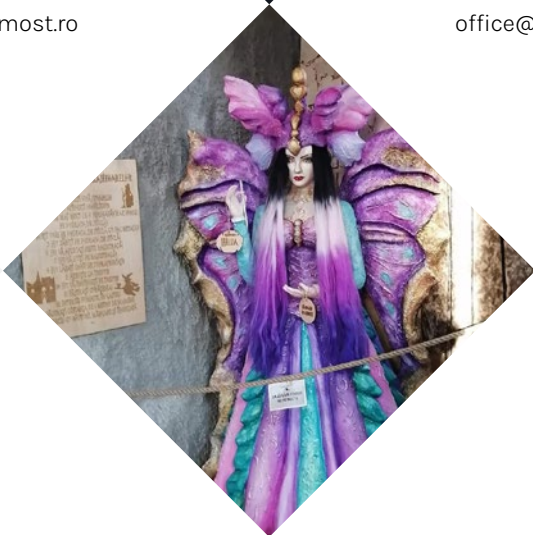
Acestea sunt o parte din subiectele prezentate in editia lunii februarie 2024 a revistei Famost Va lasam in continuare sa le descoperiti si pe celelalte, impreuna cu utilitatea si invataturile fiecareia.

Lectura placuta alaturi de cele mai bune ganduri pana data viitoare!



www.famost.ro

office@famost.ro



**MODA? TENDINTE? REVISTA FAMOST
FRUMUSETE? SFATURI? REVISTA FAMOST
CULTURA? INTERVIURI? REVISTA FAMOST
STIL DE VIATA? SANATATE? REVISTA FAMOST
VEDETE? EDITORIALE? REVISTA FAMOST**

www.famost.ro

Ce ne spun autorii



Daniela SALA

pagina 52, 118

In rubrica "Totul despre moda cu Daniela Sala" din luna februarie va aduc in prim plan cea mai noua colectie a brandului italian Ermanno Scervino. In cadrul rubricii "Personalitati de top cu Daniela Sala" o aduc in prim plan pe matinala de la Digi, Anca Dumitrecu si descoperim care este secretul reusitei sale!



Oana ENESCU

pagina 26

In fiecare sezon moda aduce noi trenduri din care luam inspiratia. Faptul ca moda este ciclica este deja binecunoscut, stiluri precum umerii lati, silueta clepsidra, stilul androgin, etc sunt doar unele din "look-urile" care revin in atentia designerilor la o anumita perioada de timp, reinterpretate. Fiecare dintre noi reactioneaza la ele dupa cum se simte confortabil, insa scopul final e acelaasi: sa ne faca sa aratam si sa ne simtim bine ... sau cel putin era. Din 2018 insa a aparut un nou trend numit "ugly fashion" care a intors toate conventiile existente despre moda si scopul acestora: look-uri atipice, siluete disproportionatare, forme neregulate.



Mirela NOVAK

pagina 20

In februarie, luna oficiala a iubirii, reflectam asupra faptului ca iubirea este zilnica. In acest articol, subliniez ideea ca un barbat devine vizibil prin femeie, aratand importanta parteneriatului si uniunii intr-o relatie. De asemenea, vorbesc despre tinuta perfecta pentru a reflecta iubirea. Tinuta ta - devine expresia iubirii tale!



Roxana NEGUT

pagina 126

Dragi prieteni, in luna februarie ne continuam calatoria in universul fascinant al lecturilor alese descoperind impreuna cele mai noi aparitii editoriale ale lunii precedente dar si alte titluri remarcabile aparute in ultima perioada. Ne infrumusetam serile de iarna citind si recomandand carti bune din literatura clasica si contemporana, autori straini si autori romani! Va doresc zile incarcate cu momente si povesti frumoase!



Alin TEMELIESCU

pagina 75, 78

Ce ar fi daca anul acesta le-am oferi gecilor o pauza si am alege sa purtam paltoane? Aceste articole vestimentare specifice sezonului rece, vorbesc despre tine si despre alegerile tale mai mult decat iti imaginezi. Va invit sa descoperiti rubrica de propuneri "Outfit of the Month" si cele 5 tendinte din sezonul iarna 2023/2024 in editia lunii februarie a revistei FAMOST.

Ce ne spun autorii



Beatrice LIANDA DINU

pagina 32, 168, 174

In numarul lunii februarie, Calatorind prin lume cu Beatrice Lianda Dinu continua; va las sa descoperiti noi destinatii turistice ca in fiecare numar.

In jurnal de femeie aduc ca subiect feminitatea vazuta prin ochii maestrului Horatiu Malaele in cea mai recenta expozitie a sa, "Obsesia nudului" descoperind astfel, femeia prin viziunea lui inedita.

Iar din acest numar completam lista cu seria Lectia de moda, unde alaturi de modelul international si stilistul Timeea Anisia, voi semna textele pentru sfaturile care sa va ajute sa aveti mereu outfit - uri fresh si in tendinte, cu piesele vintage ale bunicii sau piesele vestimentare uitate in dulap.

Asadar, va astept sa rasfoiti revista si sa ne descoperiti!



Lilia MINDRU

pagina 144

Suntem in februarie, sarbatorile au trecut demult, iarna aproape ca a trecut si ea, si asteptam cu bucurie si nerabdare cel mai parfumat si inflorat anotimp - primavara! Dar care are si el provocarile lui, una din ele este astenia de primavara. Ce este, cum ne afecteaza si cum ii putem face fata? Aflam in editia de februarie a revistei Famos!



Andra RALUCA TAUTU

pagina 154

2024 marcheaza si inceputul altor tendinte in tot ce inseamna amenajare interioara, functionalitatea biroului acasa fiind o necesitate. Si cum avem doar parteneri de calitate, in aceasta editie va voi prezenta brandul Ofita, care ne aduce piese de mobilier practice, care imbina perfect utilul cu confortul intr-un mod actualizat.



Dragos DUMITRASCU

pagina 160

Intr-o piata in continua dezvoltare si constientizare, masinile hibrid, respectiv electrice, se bucura de o popularitate crescanda in randul cumparatorilor. Care sunt cele mai importante caracteristici ale acestora si cum alegem modelul potrivit, aflam din aceasta editie a revistei Famos!



Nicoleta CHERTIF

pagina 88

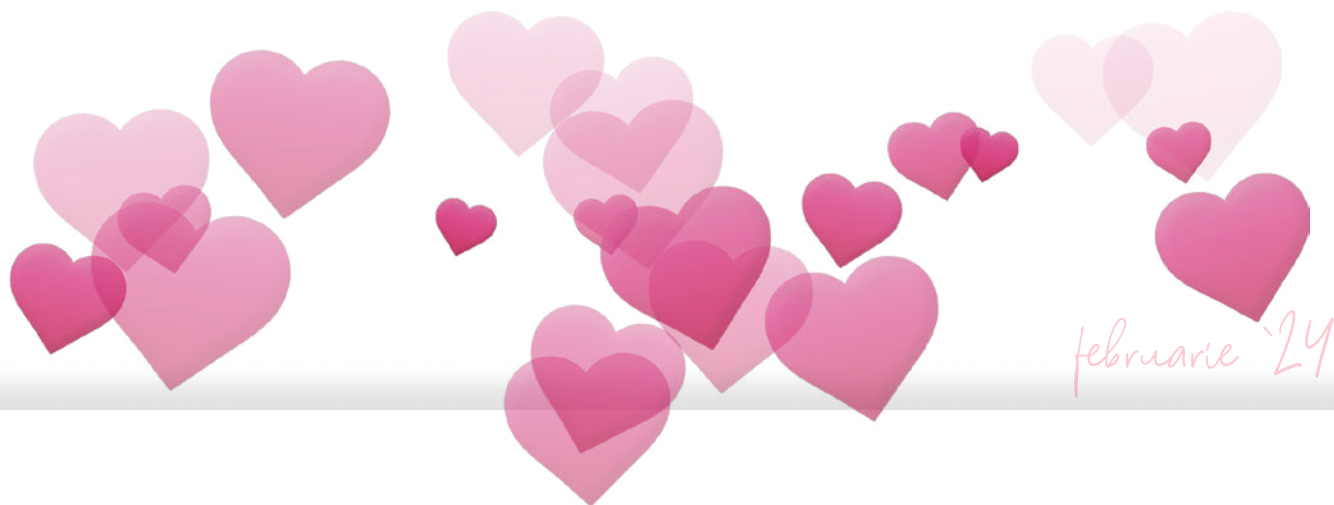
Luna februarie e luna iubirii, fie ca vorbim de Valentine's Day sau Dragobete, o perioada in care orice femeie trebuie sa se ridice la inaltimea asteptarilor, intai ale sale, apoi a celor din jur. Cum trebuie aranjat parul si cum putea avea grija de el in continuare in aceasta perioada a temperaturilor scazute, aflati din aceasta editie!



Diana SCRIPCARU

pagina 96

In ziua de astazi, ingrijirea tenului face parte din rutina zilnica a oricarei femei, indiferent cata atentie ii acorda. Serurile reusesc sa castige tot mai mult teren intr-o piata plina de produse cosmetice si pe buna dreptate: eficienta, usurinta in aplicare si rezultatele pe care le ofera, le recomanda ca fiind alegerea ideala in tratarea unor probleme specifice. Cu toate acestea, trebuie sa iei in considerare mereu sfatul esteticianului.



Blog de zambit



DOI

Ma plimb printr-o casa plina de numere. Are camere mari si luminoase, multe plante verzi, tablouri colorate, o biblioteca mare, dar atentia imi e atrasa de numerele care zboara peste tot. Unele cred ca sunt vulturi, altele jur ca arata si trec pe langa mine ca niste colibri. Cand le vad in departare, unele par mai scurte, altele mai lungi, dar cand ajung la mine sunt absolut egale. Am vazut un 271 minunat, stralucitor si am vrut sa il prind in palma, sa il pastrez. L-am avut in palma o secunda, apoi a disparut si mi-a ramas doar in amintire. De la 1 la 365 se tot repeta. Din cand in cand apare cate un 366. Atat.

Intra si ies oameni. Unii aduc flori, zambete, stam de vorba, stam la masa, radem. Altii vin cu bocancii murdari si nu se descalta la usa. Cand ei calca in camerele luminoase, mi se uda obrajii. Li invit sa plece. Unii pleaca asa cum au venit, altii pleaca avand obrajii umezi.

In coltul sufrageriei e un pick-up de vinil la care ascult din cand in cand melodia mea preferata <Doi timpi:tic tac>. As asculta-o mereu, dar nu pot. De multe ori intervine ratiunea si cere liniste.

Intr-o zi a deschis el usa casei. Il mai vazusem de multe ori, dar nu il cunosteam. A venit cu un buchet mare de raze de soare si le-a impartit in mod egal in toate camerele. Am stat de vorba, am ras, am povestit. Intr-o zi l-am gasit udand plantele oflitate. Adunase cioburile, stersese praful, schimbasese mobilierul intr-o camera in care mi-era teama sa intru. Acum e camera mea preferata. Mi-a spus ca suntem vecini, intrebandu-ma daca m-ar deranja o usa intre noi. Mi-a fost frica, dar am acceptat. Atunci am vizitat si eu casa lui, ce loc frumos. Am mai stat de vorba, am ras, ne-am sarutat si am lasat gardul jos dintre noi. Acum avem o casa si mai mare, o gradina imensa, plina de flori, de pomi fructiferi, intr-o parte se vede marea, in alta muntele. Numerele tot zboara in casa noastra, dar ne bucuram sa le vedem. Nu mai suntem atenti doar le ele. Suntem atenti la noi. La oamenii care ne calca pragul cu zambetul pe buze. Prind un doi si ma intreb daca luna iubirii e a doua din an din intamplare ..

Il vad pe el si realizez ca-n casa noastra, nimic nu e intamplator. Nici in casa voastra nu este. Zilele zboara, nu incercati sa le prindeti, ci bucurati-va de ele. Unele par mai lungi, altele mai scurte, dar sunt toate egale. Sunt toate ale noastre.

O LUNA PLINA DE IUBIRE SA AVEM!

“

STII CA ESTI INDRAGOSTIT CAND NU POTI ADORMI
PENTRU CA REALITATEA ESTE IN SFARSIT
MAI BUNA DECAT VISELE TALE.

-DR. SEUSS



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



WWW

F A M



POST

FAMOST



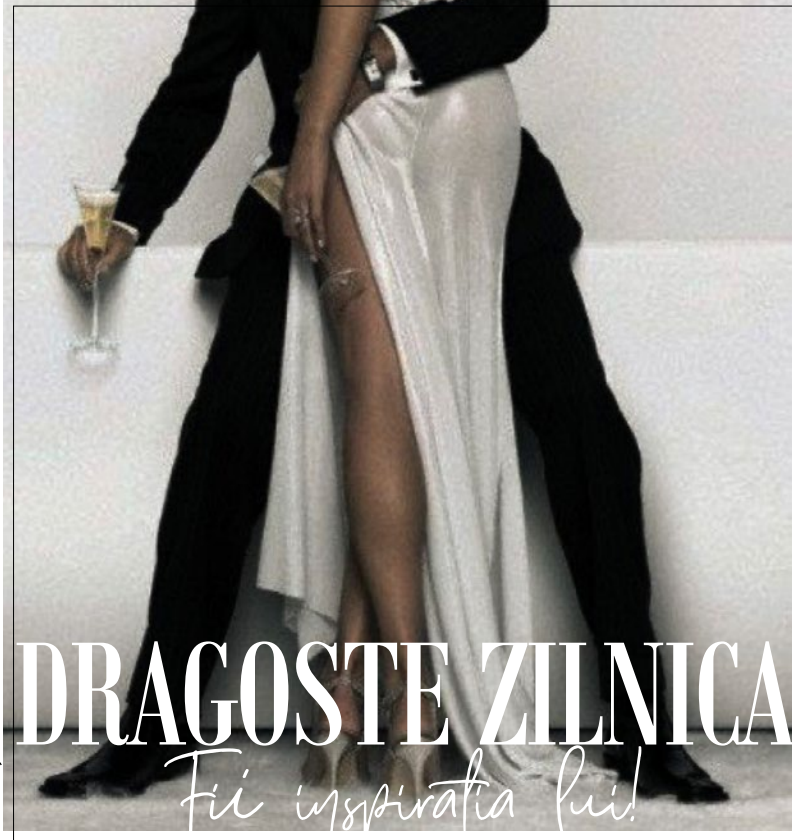
Citesti astazi
ce vei afla maine!

fashion



In *luna iubirii*, MIRELA NOVAK iti ofera **cele mai bune sugestii** pentru intarirea relatiei + sfaturi pentru CEA MAI INSPIRATA TINUTA!

TU, IDEALA! cu Mirela Novak



Nu voi ocoli subiectul, voi spune pe scurt si serios. Daca l-ati ales pe un barbat, el este liderul vostru. Este persoana pe care o veti urma astazi, maine si intotdeauna. Cuvantul lui trebuie sa fie ultimul si hotarator. Daca nu este asa, atunci de ce aveti nevoie de un astfel de barbat? De ce aveti nevoie de un astfel de partener? Chiar si celor mai puternice femei, subconstient, le este necesar cineva mai puternic. Doar astfel de persoane respectam. Doar lor le acordam prioritate.

In zilele noastre, fetele au inceput sa se masculinizeze. Atat de masculine si autoritare. Si multi baieti, dimpotriva, par asemanator printeselor adorabile, pe care inca trebuie sa le si cuceresti. Dar eu sunt adepta basmului clasic. Acel basm in care printii sunt puternici si nobili, iar printesele sunt delicate si grijulii. Unde dragostea domneste ferm, iar binele invinge raul.

Imi puteti spune, dar eu sunt puternica ... Unde sa gasesc un barbat mai puternic? Ei bine, si eu sunt o personalitate puternica. Ma consider puternica si inteligenta. Prin urmare, intotdeauna am dreptate. 😊 M-am obisnuit sa fiu in frunte si sa controlez totul. Dar facand o alegere, o urmez. Nu incerc sa-i dovedesc ceva si sa-l inving.



IUBIREA NU ESTE DESPRE COMPETITIE, CI DESPRE **UNIUNE.**

O femeie frumoasa si ingrijita il poate inspira pe alesul ei doar prin prezenta ei.

Fii inspiratia lui

In spatele fiecarui barbat puternic sta o femeie cel putin la fel de puternica. Suna familiar? Da, este familiar. Desigur, vom vorbi din nou despre abilitatea de a gestiona corect energia noastra. Aceeasi energie care influenteaza atmosfera din casa si aceeasi energie de care depinde inspiratia barbatului.

Sa fii inspiratie pentru ce? Pentru TUBIRE, pentru GRIJA, pentru REALIZARI MARI si ACTIUNI.



O femeie trebuie mereu sa fie plina de energie pentru a o impartasi cu barbatul.

Instrumentele inspiratiei



1. ASPECTUL

Este evident ca o femeie frumoasa si ingrijita il poate inspira pe alesul ei doar prin prezenta ei. Barbatii iubesc cu ochii, dar asta nu este un secret pentru nimeni. Merita sa repetam inca o data cum trebuie sa avem grija de noi insine pentru a arata minunat? Probabil da, in mod regulat si cu responsabilitate. Ar trebui sa va straduiti sa fiti impecabile de la radacina parului pana la varful degetelor.

2. ENERGIE

Sunt sigura ca ati putut anticipa acest punct, dar acestea sunt legile creatiei. O femeie trebuie mereu sa fie plina de energie pentru a o impartasi cu barbatul. Ei iau energia de la noi, iar noi o acumulam, o generam si le-o oferim.

3. RECUNOSTINTA

Trebuie sa fim recunoscatoare, chiar si pentru lucruri marunte. Atunci barbatul va incerca si va face pentru voi tot mai mult si mai mult si mai mult.

Trebuie sa acceptati cu adevarat afirmatia ca meritati tot ce este mai bun.

Cadourile

CUM SA PRIMITI CADOURI?

1. SA FITI PREGATITE SA PRIMITI CADOURI.

Si, mai presus de toate, sa fiti pregatite din punct de vedere energetic, pentru ca poate ca doriti sa fiti rasfatata, dar intern si psihologic, nu sunteti pregatita sa acceptati. Trebuie sa acceptati cu adevarat afirmatia ca meritati tot ce este mai bun.

2. DATI INDICII SAU CERETI DIRECT!

Doar sa cer ... genial. Aceasta este gandirea masculina, in timp ce noi aici ne complicam si inventam scheme ingenioase. Dar daca pentru voi este dificil sau simtiti ca acest mod nu va functiona in prezent, dati indicii sau ii dati de inteles.

3. RECUNOSTINTA

Capacitatea de a va bucura sincer, inclusiv de lucrurile marunte, va aduce bucurie si il motiveaza pe barbatul vostru.

Cadourile sunt, de asemenea, un limbaj al iubirii. Desigur, ele nu sunt elementul central al unei relatii, dar, cum ar veni, ele atesta valoarea voastra pentru barbat.



Tinuta perfecta pentru a celebra iubirea

O tinuta care poate impresiona un barbat ar putea fi o combinatie intre feminitate si senzualitate.

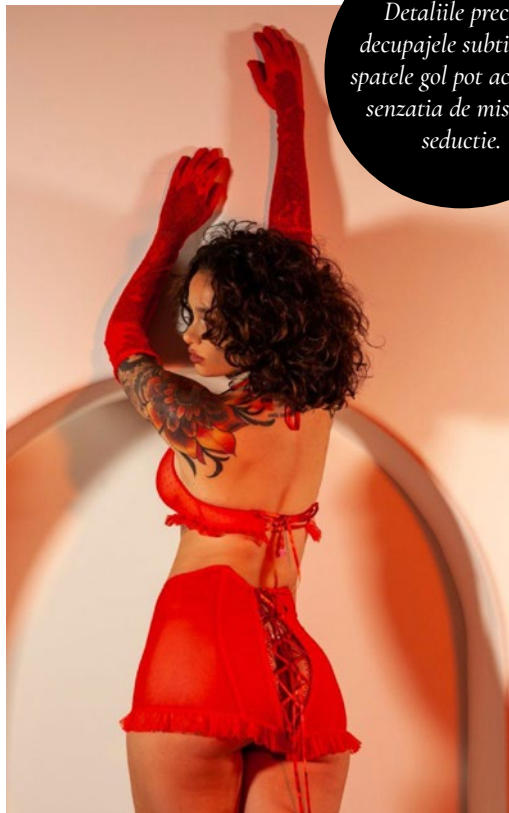
♥ O TINUTA SENZUALA poate consta intr-o dantela fina, satin moale sau matase delicata.

♥ UN SET DE LENJERIE INTIMA provocatoare, cu decupaje, sireturile sau dantela subtire, poate adauga un aer senzual.

♥ O BUSTIERA INDRAZNEATA, chiloti cu decupaje sexy care evidentiaza formele intr-un mod elegant si atragator.

♥ O ROCHIE FINA realizata din dantela delicata, poate adauga o nota de rafinement si atractie. Detaliile precum decupajele subtile sau spatele gol pot accentua senzatia de mister si seductie.

Detaliile precum decupajele subtile sau spatele gol pot accentua senzatia de mister si seductie.





Elementele de dantela și materialele transparente pot adăuga o notă senzuală la tinuta, fără a dezvălui totul.

Iată câteva sugestii generale pentru a crea o tinuta senzuală ...

1. Alegeți ARTICOLE CARE VA PUN ÎN EVIDENȚA ATUURILE! Selectați haine care subliniază frumusețea naturală a corpului vostru și va face să vă simțiți confortabilă.

2. Optați pentru DANTELA ȘI MATERIALE TRANSPARENTE! Elementele de dantela și materialele transparente pot adăuga o notă senzuală la tinuta, fără a dezvălui totul.

3. CULORI ȘI TEXTURI PROVOCATOARE. Culorile precum roșu, negru sau burgundy pot conferi unei tinute un aer sexy. Experimentați cu texturi interesante sau elemente precum sireturile și decupajele.

4. ACCESORII CU IMPACT. Un set de bijuterii strălucitoare și accesorii bine alese pot completa perfect o tinuta sexy, aducând un plus de strălucire și eleganță.

5. STILETTO ȘI ÎNCĂLTĂMINTE CU TOC ÎNALT. O pereche de pantofi cu toc înalt poate schimba întreaga aparență a tinutei, conferind un plus de feminitate și eleganță.

6. DIVERSITATE ÎN MODELE. Alegeți modele care vă avantajează, cum ar fi o fustă pencil, o rochie cu spatele gol sau o cămașă cu umerii goi, în funcție de preferințele personale.

7. SIMPLITATEA POATE FI SEXY! Uneori, o tinuta simplă, dar bine croită, poate fi mai sexy decât una prea elaborată. Linii curate și o croială potrivită pot sublinia eleganța și feminitatea.

Si nu uita :
UN BARBAT ESTE VIZIBIL PRIN FEMEIE!

*Pentru ca,
VA IUBESC!*

TWEED

IMPORTANTA TESATURII TWEED SI PIESELE VESTIMENTARE
CE POT FI PURTATE IN PERIOADELE RECI



TESATURA

TWEED

este groasa, fabricata din lana sau amestec de lana si alte fibre. Este cunoscuta pentru rezistenta si versatilitatea sa, fiind utilizata la fabricarea unei game largi de articole vestimentare, de la costume si sacouri la jachete si fuste.

Istoric

Tesatura tweed isi are originea in Scotia, unde era fabricata din lana de oaie. Primele mentiuni despre tweed dateaza din secolul al XVII-lea, cand era utilizata la fabricarea imbracamintei pentru fermieri si muncitori. In secolul al XIX-lea, tweed-ul a devenit popular si in randul aristocratiei, fiind purtat de vanatori si pescari.

Caracteristici

Tesatura tweed este caracterizata de o structura groasa si compacta, care ii confera rezistenta si durabilitate. Este, de asemenea, o tesatura foarte calda, fiind ideala pentru perioadele reci.

Utilizare

Tesatura tweed este utilizata la fabricarea unei game largi de articole vestimentare, de la costume si sacouri la jachete si fuste. Este o tesatura versatila, care poate fi purtata in ocazii formale.

In perioadele reci

Tesatura tweed este o alegere excelenta cand temperaturile sunt scazute, deoarece este o tesatura calda si rezistenta. Iata cateva piese vestimentare din tweed care pot fi purtate in aceasta perioada a anului:

✓ Costume si sacouri

Costumele si sacourile din tweed sunt o alegere clasica pentru perioadele reci. Sunt elegante si confortabile, fiind ideale pentru locul de munca sau pentru ocazii speciale.

✓ Jachete

Jachetele din tweed reprezinta o modalitate excelenta de a te mentine cald in zilele cu temperaturi scazute. Sunt disponibile intr-o varietate de modele, de la jachete clasice pana la jachete mai casual.

✓ Fuste

Fusta din tweed este o piesa vestimentara eleganta si versatila. Poate fi purtata cu o camasa sau un pulover pentru o tinuta casual sau cu o bluza sau o rochie pentru o tinuta mai formala.

✓ Pantaloni

Pantaloni din tweed sunt o alegere confortabila si practica pentru perioadele reci. Sunt disponibile intr-o varietate de modele, de la pantaloni clasici pana la pantaloni mai casual.

✓ Palarii

Palariile din tweed sunt o modalitate excelenta de a te proteja de frig si vant. Sunt disponibile intr-o varietate de modele, de la variante clasice pana la cele casual.

TENDINTE

In ultimii ani, tesatura tweed a cunoscut o renastere, fiind din nou populara in randul iubitorilor de moda. Designerii de moda o folosesc la fabricarea unor piese vestimentare moderne si elegante, care pot fi purtate atat in ocazii formale, dar si in alte circumstante.

Tesatura tweed este o tesatura versatila si durabila care poate fi purtata in multe ocazii, o alegere excelenta pentru perioadele reci, fiind calda si confortabila.



Vedetele internaționale poartă piese vestimentare din tweed în mod regulat. Iată câteva exemple de vedete care poartă tweed ...

REESE WITHERSPOON este cunoscută pentru stilul ei clasic și elegant. Ea poartă adesea costume și sacouri din tweed în diferite culori și modele.

KATE MIDDLETON este o altă fană a tweed-ului. Ea poartă jachete și fuste din tweed în ocazii formale și mai puțin formale.

EMMA WATSON este o vedetă care iubeste să experimenteze cu moda. Ea a purtat adesea piese vestimentare din tweed într-un mod modern și elegant.

SELENA GOMEZ este o altă vedetă care a adoptat tendința tweed. Ea a purtat adesea fuste și pantaloni din tweed în ținute casual și elegante.

RIHANNA este o vedetă care nu se teme să fie îndrăzneată cu moda. Ea a purtat adesea jachete și pantaloni din tweed într-un mod unic și personal.

DINCOLO DE MODA •
 cu OANA ENESCU •
 DINCOLO DE MODA

CONCEPTUL UGLY FASHION

ALEXANDER MCQUEEN 2009



In fiecare sezon moda aduce noi trenduri din care luam inspiratia. Inca de la inceputuri, scopul final al acesteia a fost de a ne face sa aratam bine, de a ne pune in valoare atuurile, de a ne face atractivi si a ne ascunde defectele. Faptul ca moda este ciclica este deja binecunoscut, stiluri precum umerii lati, silueta clepsidra, stilul androgin, etc sunt doar unele din "look-urile" care revin in atentia designerilor la o anumita perioada de timp, reinterpretate. Fiecare dintre noi reactioneaza la ele dupa cum se simte confortabil, insa scopul final e acelasi: sa ne faca sa aratam si sa ne simtim bine ... sau cel putin era.

Din 2018 insa a aparut un nou trend numit "UGLY FASHION" care a intors toate conventiile existente despre moda si scopul acesteia: look-uri atipice, siluete disproportionatate, forme neregulate. Poate cel mai cunoscut exemplu este colaborarea BALENCIAGA X CROCS care a devenit o senzatie pe podiumurile de moda, in mediul online si offline. Dorinta de a purta ceva neavantajos sau neatractiv pe care cu siguranta ceilalti o vor "judeca" este una ciudata, insa un lucru este sigur - acesta atrage atentia publicului chiar daca in mod critic, pentru ca look-ul socheaza ori prin "uratenia" lui ori prin avangardism.

Balenciaga impinge limitele uratului si functionalului la maxim si reinterpreteaza piese obisnuite, uzuale, sau care au intrat in conceptia publicului ca "neattractive" si le transforma in obiecte dorite, pozitionate ca piese de designer.



BALENCIAGA TOAMNA IARNA 2023



TOWEL SKIRT

BALENCIAGA TOAMNA IARNA 2023

Conceptul de moda urata se imparte in doua mari categorii "avangardist" si "efort minim". Avangardismul este un concept vechi in industria modei si artei in general, care presupune experimentarea dincolo de limitele acceptabile, tinzand spre inovatie si futurism. Din cauza formelor experimentale care nu se incadreaza in anumite norme traditionale, moda avangardista poate fi considerata uneori ca "ugly fashion". Un exemplu sunt pantofii creati de ALEXANDER MCQUEEN in 2009 denumiti "armadillo" - inspirati dintr-o lume futuristica vazuta prin prisma designerului.



IKEA BAG
BALENCIAGA

Insa cand spui "ugly fashion" - spui BALENCIAGA. In ultimii ani, piesele casei de moda au fost in atentia mediei pentru formele neobisnuite, proportiile nenaturale sau juxtapunerile contrastante. Casa de moda impinge limitele uratului si functionalului la maxim si reinterpreteaza piese obisnuite, uzuale, sau care au intrat in conceptia publicului ca "neattractive" si le transforma in obiecte dorite, pozitionate ca piese de designer. Psihologia e aceeaasi, obiectul socheaza prin absurditatea lui : "fusta prosop", "geanta Ikea", "pantofii croc" - inspirate din obiecte de zi cu zi, initial realizate si apreciate pentru functionalitatea lor si nu pentru estetica, obiecte pe care orice categorie sociala si le permite sunt reinterpretate in piese de designer de lux, la care au acces doar elitele si care dintr-odata devin extrem de dorite. Conceptul pare sa fie cel dintotdeauna : limita dintre frumos si urat este extrem de fina si depinde de perceptie.



Multi considera ca stilul UGLY FASHION pare sa fie rezervat doar unei elite si ca depinde de fapt de cine le poarta si de aspectul fizic al persoanei.

JENNIFER LOPEZ

Tot pe acest principiu se bazeaza si cealalta categorie de "ugly fashion" si anume "efort minim". Look-ul a fost facut celebru in social media de catre modele precum BELLA HADID sau KENDAL JENNER, care apar purtand piese basic precum pantaloni cargo, sandale asortate cu sosete, practic look-uri care cu cativa ani in urma erau ironizate si considerate greseli grave de fashion. Multi considera insa ca acest stil pare sa fie rezervat doar unei elite si ca depinde de fapt de cine le poarta si de aspectul fizic al persoanei. Este demonstrat ca pe anumite tipologii de conformatii look-ul "ugly fashion" poate arata doar atat: ca niste haine urate, iar persoana care le poarta trebuie sa aiba un anumit statut - de cele mai multe ori hainele trebuie sa fie foarte scumpe, pentru a dovedi intentia, pentru a-si asuma conceptul.



CUM TE IMBRACI IN FEBRUARIE-MARTIE
IDEI/ SUGESTII SIMPLE PENTRU FIECARE

Februarie și martie sunt luni de tranziție, când vremea este încă rece, dar începe să se încălzească, o perioadă în care trebuie să fii pregătită pentru orice, de la ninsoare la soare puternic.

Cum te îmbraci în această perioadă?

- ✓ **Stratifica hainele!** Acest lucru îți va permite să adaugi sau să îndepărtezi straturi în funcție de vreme. Începe cu un strat de bază, cum ar fi o cămașă sau un tricou, apoi adaugă un strat intermediar, cum ar fi un pulover. Dacă este frig, poți adăuga un strat exterior, cum ar fi o haină sau o geacă.
- ✓ **Alege haine din materiale naturale!** Materialele naturale, cum ar fi bumbacul și lana, sunt respirabile și te vor ajuta să te simți confortabilă.
- ✓ **Alege haine în culori închise!** Culoarele închise absorb lumina soarelui, ceea ce te va ajuta să te răcorești dacă este cald.
- ✓ **Nu uita de accesorii!** Accesorii, cum ar fi o pălărie, o eșarfă și mănuși, te pot ajuta să te protejezi de frig.

Sfaturi suplimentare

- ✓ **Fii pregătită pentru orice!** Vremea poate fi imprevizibilă în această perioadă, așa că este important să fii pregătită pentru orice.
- ✓ **Uita-te la prognoza meteo înainte de a ieși din casă!** Acest lucru te va ajuta să alegi hainele potrivite.
- ✓ **Fii flexibilă!** Nu te teme să te adaptezi vremii din ziua respectivă.

Cu puțină planificare, vei putea să te îmbraci în mod corespunzător în februarie-martie și să te simți confortabilă în orice situație.



FIECARE ZI A SAPTAMANII

Luni

O tinuta eleganta pentru birou este formata dintr-o fusta sau o rochie neagra cu un pulover sau o camasa alba. Poti adauga o jacheta de piele sau o haina de blana pentru a te proteja de frig.

Marti

Pentru o zi de lucru mai relaxata, poti purta o bluza sau un tricou cu o pereche de blugi sau pantaloni negri; daca vrei un look 100% jeans completeaza cu o geaca denim, iar pentru contrast, o haina din lana deschisa sau intr-o culoare vibranta.

Miercuri

O tinuta casual pentru o zi libera poate fi formata dintr-o rochie lunga sau o fusta cu o bluza. Poti adauga o jacheta de puf sau un pulover tricatat.

Joi

O tinuta eleganta pentru o iesire in oras poate fi formata dintr-o rochie lunga sau o fusta cu un top; completeaza cu o jacheta de piele sau o haina de blana!

Vineri

O tinuta pentru o zi mai libera trebuie sa fie casual si poate fi formata dintr-un tricou cu o pereche de pantaloni sau o fusta. Aadauga o jacheta de denim sau o haina din lana!

Sambata

O tinuta casual pentru o zi libera poate fi formata dintr-o rochie lunga sau o fusta cu o bluza; o geaca de puf sau un pulover tricatat sunt binevenite.

Duminica

O tinuta relaxata pentru o astfel de zi poate fi formata dintr-un tricou cu o pereche de pantaloni sau o fusta; o geaca de blugi sau o haina din lana iti completeaza perfecta look-ul.

Aceste sugestii sunt doar puncte de plecare, urmand ca tu sa iti adaptezi tinutele in functie de stilul personal, ocazie si bineinteles, garderoba pe care o ai la dispozitie.



LECTIA de MODA

cu BEATRICE LIANDA DINU si TIMEEA ANISIA

Lectia de moda isi propune sa isi gaseasca drumul catre voi si incepand cu numarul lunii februarie, **Timeea Anisia** model international si fashion stylist ne va face propuneri completate de textele jurnalistei si creatoarei de moda **Beatrice Lianda Dinu**.

Propuneri stilistice: Timeea Anisia Dinu | Text: Beatrice Lianda Dinu | Fotografi: Cristi Iancu, Manuel Marin, Catalin Andrei

Ce se poarta in primavara aceasta este important, insa si mai important este CUM REINTEGRAM PIESELE VECHI IN TINUTE ACTUALE si reinterpretate. Cu siguranta FIECARE PIESA ARE O POVESTE si nu ne dorim sa renuntam la ele. Asadar pornim de la piesa noua pe care ne dorim sa o achizitionam sau de la o piesa veche pe care vrem sa accessorizam in noile tendinte.

AM LUAT 3
EXEMPLE PENTRU
ACEASTA EDITIE.



1.

In **PRIMA PROPUNERE** am vrut sa aratam cum jacheta mare a tatalui sau in cazul nostru a fotografului, poate fi o piesa de rezistenta si sa aiba o valoare stilistica prin atitudine. Desi are un styling minimalist, outfit - ul este unul potrivit pentru vremea friguroasa si desigur integrarea jachetei se poate face in outfit - uri sport casual.

Daca veti adauga o bascuta, un fular gros si niste ochelari in ton, acesta poate fi completat de cele trei accesorii astfel avand un plus de sarm.



Poti incerca in aceeasi linie si un Styling cu adidas, jeansi si un pulover calduros sau un hanorac pentru un look sportiv.

2.

In AL DOILEA STYLING Timeea Anisia vrea sa ne arate cum paltonul clasic poate fi integrat nu doar intr-un outfit elegant ci intr-unul casual, devenind astfel o piesa de rezistenta. O pereche de jeansi in noile tendinte din colectiile de lux, cu insertii de piele, cureaua din piele de crocodil, dar si ciocatele din piele contureaza un look frumos si echilibrat.

Asadar daca esti posesoarea unui palton clasic, fi indrazneata si incerca stylinguri complexe. Vei fi uimita de rezultat!

Trei accesorii care ar putea completa look - ul ar fi in primul caz o geanta cu manere mari, ochelari de soare si cercei pentru cei care nu prefera look - ul minimalist.

In varianta sport a tinutei Timeea ne recomanda un rucsac, o sapca si o esarfa generoasa care sa ne completeze look - ul. Este foarte important sa tinem cont de accesorii intrucat acestea pot da o nota distinctiva.

MODELUL NOSTRU PATRICIA NE DEMONSTREAZA CA AVAND ATITUDINE TOTUL ESTE POSIBIL!



3.

In AL TREILEA CAZ, aducem in actualitate o piesa deja existenta in garderoba. Stii jacheta ta favorita din dulap? Ei bine poate nu ai purtat suficient si nu iti vine sa renunti la ea. Fie ca este un adolescent care a crescut uimitor fie ca ti-ai schimbat marimea hainelor de la un sezon la altul, in ambele cazuri vrem sa iti aratam ca utilitatea jachetei tale nu este inca pierduta.

Iata cum jacheta pe care credeai ca nu o vei mai putea purta, ajunge piesa de rezistenta in noua ta garderoba si sustenabilitatea are un rol important in viata ta!

Iti vom oferi sugestii de accesoriizare si la acest outfit.

Daca vei dori sa conturezi un look sexy cele trei articole care ar trebui sa

completeze Stylingul tau ar fi o pereche de ochelari cu lentile mari, o pereche de manusi negre din piele inalte si o curea de lanturi. Daca doresti un look sport atunci o sapca de piele neagra, manusi sport din piele fara degete si un rucsac sau geanta sport.

O poti integra intr-un cadru minimalist, sport si sexy cu o pereche de colanti de piele si bocanci.

Acestea ar fi cele trei look - uri propuse in acest numar, dar va invitam in fiecare luna sa descoperiti trei propuneri completate de 3 accesorii care pot schimba complet look - ul tau!

MERCEDES BENZ FASHION WEEK MADRID

34

FEBRUARIE 2024



Fely Campo

SPRING - SUMMER COLLECTION 2024

FELY CAMPO was born in Salamanca in 1959. It is at age 13 when, for the first time, he takes a needle and a thimble, realizing that with fashion he is able to overcome his shyness. At 15, a group of followers begins to emerge to dress with their proposals, with an almost self-taught training, begins to market their designs from a young age. He specializes in modeling, industrial pattern and styling.

In 1997, Fely Campo Fashion firm was born in Salamanca and in 2003 began its international expansion, specializing in party and girlfriend collections. For more than 40 years, Fely Campo has been dedicated to dressing women from around the world, applying the study of custom clothing on the body and managing to be a reference in the sector, inside and outside our borders.

Since its foundation and maintaining the operations center in its hometown, the firm has come to have almost 200 points of sale nationally and internationally. From his atelier, as the main headquarters of the firm and in which he reserves a space for Atelier Novias, and his two own stores: in Salamanca, and Oviedo. In 2018 he began to be part of ACME and in which he manages to be a finalist of the NATIONAL FASHION AWARDS.

He has been participating in the most prestigious fairs for years, in addition to presenting his collections in Showrooms in Milan and London. Fely Campo has made collaborations with different artists and projects.



FAMOST



Photography : JUAN FRANCISCO PAGAN

— Fely Campo says that women and their evolution are the guides of inspiration when creating their collections and believes that fashion is a daily challenge that consists in contributing beauty and confidence to real women, thanks to very feminine, timeless and exclusive pieces . Fely Campo has managed to create his own universe marked by an elegant, sober and excellent pattern style.

Collection lines

Hedonism, freedom, opulence, nostalgia and glamor. This collection of Pret-a-Porter of luxury emerges in Cuba, Fely Campo invites us to climb a “Zigurat” of emotions through 25 looks that soak up the Deco rhythm.

The Art Deco wears this collection of pure patterns, which are built with the cleanliness and sobriety of the most capricious buildings in Habana. Silhouettes and geometric cuts are intertwined with tissues inspired by the ornamental language Art Deco: flooded brocades of 3D visual games with natural and geometric motifs; Organic mosaics that oppose next to the verticality of the otoman lines and the riskiest tweeds. Faced with the voluminous calm of the taffeta, the sinuous forms of the moving satin arise.

“ZIGURAT” reveals the architectural expressiveness of fashion.

This collection is my poetic tribute to Cuba, to its Art Deco buildings, to its creative force. In short, the captivating feeling that causes me his art, his music, his dance and his color.

says FELY CAMPO.

A cuban stained glass window composes the chromatic palette of the proposal, such as a walk through the old Habana flooded with fluorine tones, finished in Lame and metallic. A full - color landscape on broken white tones to which they wrap and penetrate ornaments with iridescent brightness and glassy reflexes.

“Zigurat” wraps the viewer in its atmosphere. In its staging the collection grows by feeling and instinct, with meaning and care around dance and Deco, evoking Cuban energy through a pictorial composition. Building the “Zigurat” identity, as a collection that composes the female closet through pleasure and expressiveness of consuming author fashion with versatile and timeless garments.

Contrast, forms, structure, chromatism, ornaments. “Zigurat” creates a sentimental universe that seduces and crosses this proposal of living and intense fashion of designer Fely Campo.

















madrid















LUNARCORE

LUNARCORE ESTE O TENDINTA DIN MODA CARE A CASTIGAT MULT TEREN IN ULTIMI ANI, FIIND CARACTERIZATA DE ESTETICA INSPIRATA DE SPATIU, CU PIESE SI ACCESORII DECONSTRUITE AVAND UN DESIGN FUTURIST. LUNARCORE NU ESTE O TENDINTE TRECATOARE, ESTE O PARTE A UNEI SUBCULTURI CARE CRESTE IN AMPLOARE.

Moda lunarcore se inspira din teme spatiale, sciene-fiction si futuriste, avand linii curate, design minimalist, culori neutre. Accentul se pune pe textura si silueta, tinutele lunarcore incluzand ultimele materiale aparute, design de ultima ora, acest stil depasind granitele si explorand noi granite ale modei.

Unul din motivele pentru care lunarcore este in tendinte si reprezinta o alternativa iubita de multi este faptul ca permite celor ce adopta acest stil sa se exprime intr-un mod care depaseste normele traditionale ale modei, oferindu-le acestora spatiu sa experimenteze noi look-uri si sa-si depaseasca granitele. Acest stil a castigat in popularitate si datorita aparitiei multor filme si seriale SF, la care se adauga si influenta retelelor sociale, acestea permitand tuturor sa descopere noi tendinte de moda si sa se conecteze cu altii care impartasesc interese similare. Si placand de la doar cativa iubitori ai acestui stil, aceste platforme reusesc sa il faca mai vizibil si mai accesibil publicului larg.

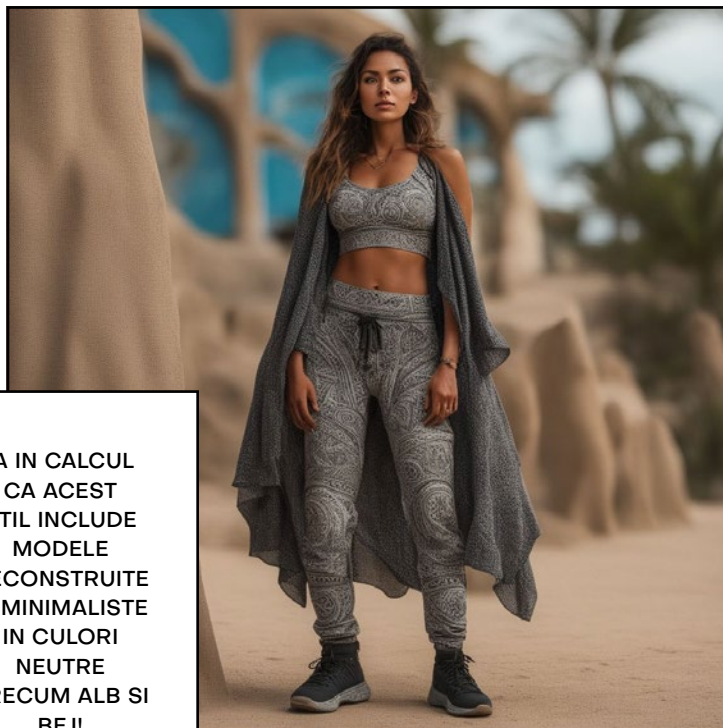


Daca esti un iubitor al culturii SF, stilul lunarcore ar putea fi cel pe care il cauti. Avand un design atragator din multe puncte de vedere, acest stil reprezinta modalitatea perfecta pentru a-ti exprima dragostea pentru toate lucrurile din alta lume, iar daca esti nou in acest stil, inceperea poate fi descurajanta.

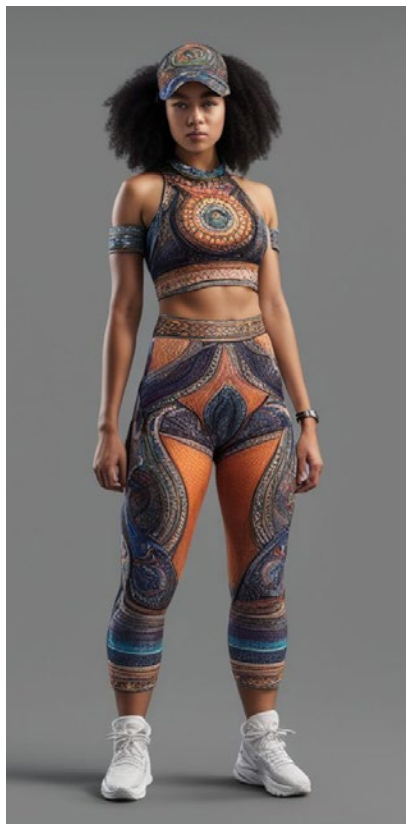
Daca e sa analizam techwear si lunarcore, putem observa ca ambele se inspira din science fiction, au design futurist, dar au si diferente. TECHWEAR este un stil de moda functional care pune accent pe performanta, in timp ce LUNARCORE este un stil estetic ce pune accent pe un design futurist.

Techwear pune accent pe functionalitate și performanță, folosind țesături tehnice și caracteristici precum rezistența la apă, respirabilitatea și durabilitatea, articolele acestui stil putând fi purtate într-o varietate de medii și situații de la agitația urbană la aventuri în aer liber. Buzunarele multiple, curelele reglabile, modelele modulare sunt principalele caracteristici ale îmbrăcămintei tehnice.

Lunarcore este un stil care se bazează pe estetică, având sursa de inspirație călătoriile spațiale și cultura SF, articolele de îmbrăcăminte fiind adesea complicate, cu grafică îndrăzneată și accente metalice; designul este unul futurist din alta lume. Și chiar dacă anumite piese ale vestimentației lunarcore pot încorpora diverse caracteristici tehnice ca țesăturile usoare sau materialele reflectorizante, accentul principal se pune pe vizual, pentru a arăta izbitor și a atrage din punct de vedere vizual.



**IA IN CALCUL
CA ACEST
STIL INCLUDE
MODELE
DECONSTRUITE
SI MINIMALISTE
IN CULORI
NEUTRE
PRECUM ALB SI
BEJ!**



Pentru început, te-ai putea concentra pe o **GEACA**, un astfel de articol inspirat din moda lunarcore putându-ți transforma instantaneu aspectul, dându-ți o notă futuristă, chiar și din alta lume, indiferent de simplitatea tinutei per total. Modelele acestor gece sunt îndrăznete, elegante, grafice, având accente metalice, modele complicate, detalii unice, tot acest ansamblu creând un efect vizual izbitor.

Jachetele lunarcore sunt versatile, putând fi purtate cu tricouri, blugi, până la combinarea cu alte articole mai elaborate specifice acestui stil. Stratificarea poate fi folosită de asemenea cu succes în alcatuirea unei tinute lunarcore, oferind căldura și protecție într-un mod elegant. Investiția este una practică, ele fiind de obicei realizate din materiale durabile ce pot rezista diverselor ipostaze, făcându-le ideale în multe activități.

În ceea ce privește **PANTALONII**, poți merge pe culori ca bejul, griul metalizat, albul și indiferent ca porți un model mai strâns pe picior sau mai larg; important este ca acesta să se asorteze cu geaca.

INCALTĂMINTEA lunarcore este probabil una din cele mai cunoscute articole care aparțin stilului lunarcore, având în vedere popularitatea de care se bucură moon boots mai ales în perioada temperaturilor scăzute. Iar pentru un look uniform, sunt de preferat albul sau bejul pentru păstrarea esteticii actualizate.

La toate acestea poți adăuga diverse **ACCESORII** (manuși, masca, curea) care se potrivesc pentru a-ți completa stilul.

Lunarcore este un stil de moda emergent care câștigă o popularitate stabilă cu perspective îmbucurătoare ce încurajează autoexprimarea și creativitatea, permitând celor ce îl adoptă să-și îmbrățișeze identitatea unică. Ești iubitor al modei cyberpunk, gotic, SF? Lunarcore îți oferă spațiu să te exprimi prin moda și să-ți declari **IDENTITATEA ÎNTR-UN MOD UNIC!**



ONE OF A KIND *by* Ermanno Scervino

PRIMAVERA - VARA 2024

FAMOST

Celebrul brand italian **ERMANNNO SCERVINO** si-a prezentat colectia primavara-vara 2024 in prezenta lui Toni Scervino, unul dintre cei doi fondatori ai marcii. Cu aceasta ocazie, boutique-ul Ermanno Scervino din Romania, situat in galeria The Grand Avenue, de la parterul hotelului JW Marriott Bucharest Grand Hotel, a celebrat 12 ani de prezenta in tara noastra.

Colectia "ONE OF A KIND" este un omagiu adus artei. Fiecare piesa emana pasiunea incontestabila a marcii pentru a crea articole de imbracaminte care amplifica delicatetea celor care le poarta.

Ermanno Scervino valorifica frumusetea femeii, invalundu-le in broderii rafinate si tesaturi pretioase, creand siluete atragatoare care reflecta dragostea pentru feminitatea gratioasa si cultul pentru maiestria artizanala.





Totul *despre* moda cu DANIELA SALA



A fost o onoare sa prezentam colectia noastra de vara, aici, la Bucuresti. Prin aceasta, am dorit sa transmitem pasiunea pe care o adaugam fiecarei creatii care poarta semnatura Ermanno Scervino, o adevarata expresie a frumusetii si a conceptului Made in Italy.

a declarat TONI SCERVINO,
Co-fondator Ermanno Scervino.





Show-ul Ermanno Scervino de la Bucuresti a fost un succes, indeplinind toate normele de valoare organizatorica si estetica specifice marilor evenimente din lumea internationala a modei.

Exclusivistul brand Ermanno Scervino este prezent in Romania, in sistem franciza, din decembrie 2011 si, incepand cu toamna acestui an, magazinul prin care opereaza in tara noastra a intrat in portofoliul grupului de companii Terminal of Fashion, care detine mai multe francize internationale, prin intermediul unor boutique-uri monobrand sau multibrand din cadrul galeriei The Grand Avenue, precum si platforma de luxury shopping www.toff.ro, acolo unde a fost difuzata, in regim de streaming live, intreaga prezentare de moda din seara de 7 decembrie 2023.

Ermanno Scervino este o casa de moda italiana recunoscuta pentru imbinarea armonioasa a elementelor romantice si feminine cu o nota de senzualitate aparte. Ea a fost fondata de antreprenorul Toni Scervino si designerul Ermanno Daelli in anul 2000. Creatiile sale au incantat numeroase celebritati si pasionate de moda, printre care *NICOLE KIDMAN*, *KYLIE MINOGUE*, *REGINA RANIA A IORDANIEI*, *MADALINA GHENEA*, *AMAL CLOONEY*, *OLIVIA PALERMO*, *ANNA DELLO RUSSO* sau *GEORGINA RODRIGUEZ*.











FEBRUARIE 2024

FAMOST















FEBRUARIE 2024

FAMOST























5 TENDINTE DIN SEZONUL IARNA 2023/2024 CARE DOMINA GARDEROBA

Text : ALIN TEMELIESCU / Pics: gorunway.com

Iarna aceasta, moda ne arata ca merita sa indreptam privirea catre directiile globale prezentate in lumea modei. O multime dintre propunerile consacratilor designeri se pot integra cu usurinta in garderoba de zi cu zi. Care sunt noile directii in moda masculina pentru iarna 2023/2024?

Moda masculina pentru iarna aceasta imbina cu succes elementele clasice si contemporane. Costumele, jachetele si pantalonii perfect croiti revin in prim-plan, aducand un aer rafinat.

De asemenea, modelele inspirate din deceniile trecute cunosc o revenire in preferintele publicului. Tendintele actuale includ si o abordare moderna asupra stilului casual si sportiv pentru barbati.

LA CE TENDINTE TREBUIE SA FIM ATENTI IN ACEST SEZON AL IERNII?

FEBRUARIE 2024

STILUL SMART CASUAL

Designerii de moda din aceasta perioada se concentreaza din ce in ce mai mult pe confort si comoditate, motiv pentru care stilul smart casual domina tendintele modei pentru iarna 2023/2024. Eleganta sportiva ofera o libertate considerabila in combinarea diferitelor piese vestimentare.

Cum adopti stilul smart casual? Pur si simplu alege un sacou, pantaloni de trening de buna calitate, o camasa cu cravata si adidasi din piele. Pentru o alta optiune vestimentara, asorteaza o bluza sport, pantaloni chinos, o sapca de baseball si un palton lung din lana.

Smart casual, spre deosebire de tinutele formale, permite folosirea culorilor mai vibrante si a modelelor mai indraznete. Prin urmare, este o alegere excelenta pentru cei care doresc sa isi exprime stilul personal.



BOSS



MOSCHINO

FAMOST

Bumbacul si casmirul reprezinta alternative la lana. Ambele materiale sunt placute la atingere si confera caldura, fiind, in acelasi timp, respirabile si naturale.

PULOVERE DE LANA

In moda masculina de iarna, accentul principal cade asupra texturilor articolelor de imbracaminte. Un aspect esential este reprezentat de alegerea unui material cu o tesatura interesanta, mai ales in cazul puloverelor. Modelele fabricate din tesaturi rezistente si de inalta calitate raman intotdeauna la moda si sunt extrem de practice.

Un material ce contribuie semnificativ la confortul termic in sezonul rece este lana. Puloverele din lana, cu un model structurat, ar trebui sa fie prezente in garderoba fiecarui barbat, oferind un echilibru intre stil si protectie impotriva pierderilor de caldura in lunile reci.



GUCCI

KENZO



Bumbacul si casmirul reprezinta alternative la lana. Ambele materiale sunt placute la atingere si confera caldura, fiind, in acelasi timp, respirabile si naturale. Cu cat procentul de lana, bumbac sau casmir este mai mare, cu atat calitatea articolelor vestimentare este superioara. Aceasta asigura o rezistenta sporita in timp si previne deformarea materialului.



DIOR



GUCCI

PALTONUL

Sezonul acesta, paltoanele pentru barbati cu croiala scurta si dreapta revin in tendinte, ocupand un loc distinct in garderoba. Unul dintre cele mai cautate modele este paltonul lung din lana, preferat in nuante inchise. Atunci cand alegi o haina de iarna, recomandarea este sa optezi pentru variantele din lana in culori precum gri, bleumarin si negru. Acestea se pot potrivi cu usurinta atat in contextul unui stil de zi cu zi, cat si intr-un mediu office.



GUCCI

KENZO



STIL CLASIC CU ACCENTE MODERNE

Eleganta britanica domina tendintele pentru sezonul de iarna 2023/2024, aducand in prim-plan costume, paltoane si geci perfect croite in culori si modele traditionale, prezentate cu succes pe podiumurile de moda de catre Dior si Kenzo. Designerii au gasit inspiratie in stilul rafinat al domnilor englezi, introducand in mod inovator imprimeul britanic in carouri, cu nuante de bej.

Costumul a suferit o transformare remarcabila in acest sezon, iar in tendinte au revenit sacourile cu doua randuri de nasturi, adoptand un croi lejer, specific stilului anilor '90. Atunci cand selectati un costum menit sa ramana la moda mai multe sezoane, este important sa acordati atentie deosebita materialului. Lana finisata cu matase se aseaza impecabil pe corp si ofera un confort deosebit. De asemenea, adaugarea unei cantitati mici de fibre sintetice nu trebuie sa va ingrijoreze; acestea contribuie la usurarea intretinerii paltonului si la reducerea sifonarii.

Costumul a suferit o transformare remarcabila in acest sezon, iar in tendinte au revenit sacourile cu doua randuri de nasturi, adoptand un croi lejer, specific stilului anilor '90.

REVENIREA STILULUI ANILOR '90

In timp ce exploram moda din deceniile trecute, sa analizam cu atentie reintoarcerea tendintelor anilor '90. In aceasta perioada, influenta grunge este deosebit de populara in randul barbatilor. Pantalonii rupti, hanoracele si puloverele ample, camasile de flanel, jachetele largi si gecile de piele isi recastiga locul in atentia publicului. Daca detii de mult timp astfel de haine si accesorii in dulap, este momentul sa le aduci la suprafata si sa le integrezi in tinutele zilnice.



GUCCI



GIVENCHY

ROCK

THE COAT

OUTFIT OF THE MONTH

model & text : ALIN TEMELIESCU
foto : FAMOST





Sezonul rece si-a intrat in drepturi si te obliga sa schimbi garderoba cu haine mai calduroase, dar tot cu stil. Barbatii imbratiseaza schimbarea cu pulovere confortabile, pantaloni in nuante inchise, bluze cu gulere inalte si ghete, transformandu-le in piese esentiale pentru iarna. Cu toate acestea, eroul suprem al zilelor geroase este PALTONUL.

Din multitudinea de optiuni, alegerea potrivita depinde de gusturile tale. Un palton mai lung, tip Chesterfield, sau unul mai scurt, precum Peacoat, sunt printre cele mai populare alegeri. Cu toate acestea, indiferent de model, paltonul este vedeta in sezonul rece, deoarece este prima piesa vizibila din tinuta. Asadar, investitia intr-un palton stylish nu este doar o masura de protectie impotriva frigului, ci si o modalitate de a adauga stil si personalitate oricarei tinute.





Pentru a crea o tinuta de iarna desavarsita, alege un pulover cu guler rulat, pantaloni negri si o pereche de bocanci cu platforma groasa. Acestea sunt elemente esentiale care se imbina perfect cu paltonul si creeaza un ansamblu armonios. Poti alege culori clasice, precum negru si gri, pentru un look atemporal, sau poti opta pentru nuante mai indraznete pentru a-ti evidentia personalitatea.

Aminteste-ti mereu ca orice tinuta de iarna este incompleta

fara un palton bine ales. Paltonul asimetric ofera o nota moderna, in timp ce emana si un pic din eleganta clasica. Cu aceasta piesa esentiala in garderoba, vei fi pregatit sa faci fata oricarui eveniment in timpul iernii, fara sa faci compromisuri la capitolul stil. Paltonul te ajuta sa te diferentiezi de restul barbatilor care folosesc numai geeci. Este o piesa vestimentara versatila si il poti purta ani de zile. In mod sigur merita sa investesti in unul!

TSCHUSS!

OUTFIT

Coat: ZARA

Turtleneck: H&M

Trousers: ASOS

Shoes: BERSHKA





Aranjarea parului *pentru sezonul primavara vara 2024*
trebuie sa foloseasca **putina caldura si efort minim.**
ESTI GATA SA TE ADAPTEZI?

TENDINTE hairstyle

2024

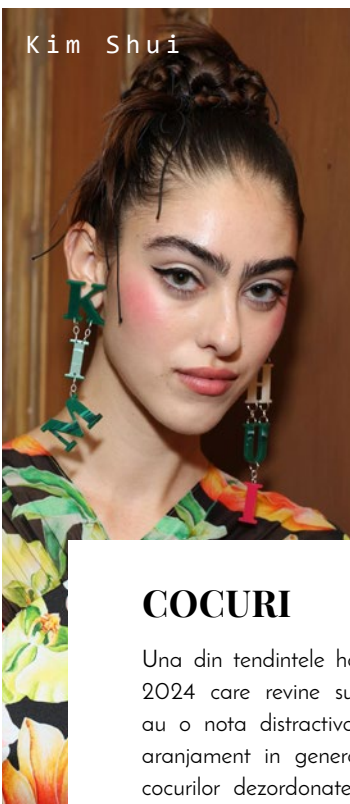
TENDINTELE HAIRSTYLE PRIMAVARA VARA 2024 SE BAZEAZA PE COAFURI SI MODALITATI DE ARANJARE A PARULUI CARE FOLOSESC PUTINA CALDURA SI EFORT MINIM, MAJORITATEA SPECTACOLELOR DE PREZENTARE AVAND CA NUMITOR COMUN ACESTE DOUA CARACTERISTICI. IAR DACA TI-AU MAI RAMAS DE LA PARTY-URILE DE IARNA FUNDITE DE PAR, PANGLICI, BENTITE, TINE-LE APROAPE PENTRU CA DACA VREI SA FII IN TENDINTE, AI NEVOIE DE ELE! POTI PURTA FUNDITE INDIFERENT CA SUNT MICI SAU SUPRADIMENSIONATE, BENTITE TIP PIEPTENE SPECIFICE ANILOR 1990, PANGLICI IN MOD SOFISTICAT, POTI MERGE PE ASPECT UMED INTR-O NOUA INTERPRETARE SAU POTI PURTA UN COC PUNK.

PRIMAVARA VARA

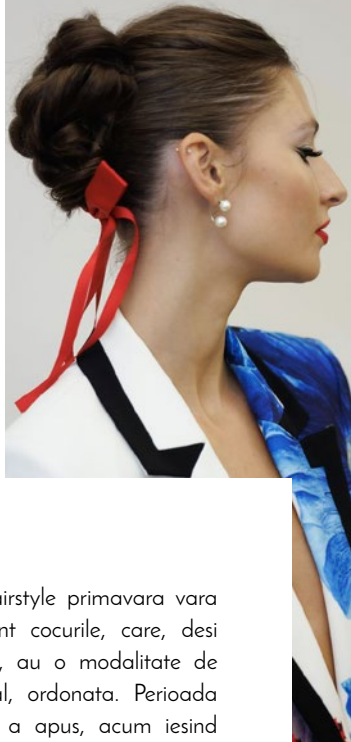


Bentite *cu* PIEPTENE

Bentitele tip pieptene formeaza noua tendinta hairstyle primavara vara 2024, un mod de aranjare al parului pragmatic, un accesoriu ce poate fi folosit cand esti in viteza si nu ai timp de tine, cand esti transpirata datorita temperaturilor ridicate de afara, dar si cand parul este gras si neingrijit.



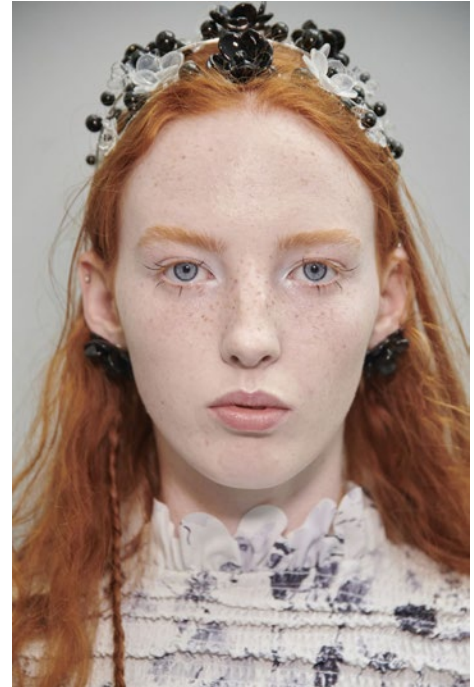
Alice + Olivia



COCURI

Una din tendintele hairstyle primavara vara 2024 care revine sunt cocurile, care, desi au o nota distractiva, au o modalitate de aranjament in general, ordonata. Perioada cocurilor dezordonate a apus, acum iesind in evidenta cocurile lejere, bine structurate, accesoryzate cu panglici subtiri care ajungeau in fata modelelor in prezentari; au fost vazute fundite la baza cocurilor.

Susan Fang



IMPODOBIT'

Farmecul anilor 1950 si 1960 este adus in atentie de accesoryzarea parului cu diverse cristale si perle, pietre colorate si benzi de par florale, formand una din tendintele hairstyle 2024 care ne fac primavara si vara mai elegante. Fie ca porti un coc simplu sau inspirat din balet sau tii parul prins in coada de cal, o astfel de impodobire este un "must have" daca vizezi eleganta in sezonul cald.

Tory Burch





Richard Quinn



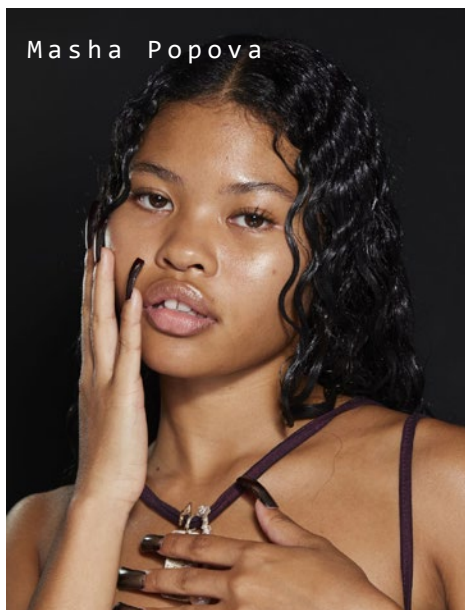
Laquan Smith

Par NETED

Parul neted si lucios atrage multe priviri, sezonul calduros 2024 aducandu-ne acest mod de aranjare a parului in ipostaze diverse, ceea ce scoate in evidenta versatilitatea vizavi de vestimentatii. Fie ca porti parul lucios sub forma cocului jos, a parului intins perfect despartit la mijloc, aceasta tendinta hairstyle iti ofera un look stilizat perfect in orice situatie.



Jason Wu



Masha Popova

Par UMED

Parul umed este una din tendintele sezonului calduros 2024 care a fost vazuta in multe prezentari, de la bucle ondulate, dezordonate, in valuri ca de plaja. In functie de context si produsele pe care le ai, poti purta parul umed cum doresti si sa te bucuri de senzati racoroasa pe care o ofera.



Christian Siriano

Impletituri

Funditele de par delicate sunt in tendintele hairstyle primavara vara 2024 si pastreaza influenta pe care arta baletului o are in moda in acest sezon. Si nu trebuie sa cauti noi panglici! Foloseste panglicile de la cadouri, strange-ti parul in coada de cal si fie ca o inserezi in impletitura sau o porti ca o bentita, esti in tendinte.



Altuzarra

INNODAT

O alta tendinta hairstyle 2024 pentru primavara vara care vizeaza partea practica este parul prins, rasucit, innodat in diverse variante ce pot fi realizate de orice purtatoare. Majoritatea look-urilor vazute au folosit partile "lucrate" in lateral si/ sau la spate, lasand partea centrala libera sau au folosit diverse prinderi in spate jos.



3.1 Phillip Lim

Nefacut

Una din tendintele hairstyle dezordonate perfect este aceea in care parul nu este facut, cu suvite rebele care stau pe frunte, un aspect per total aerisit si fluid. Fie ca porti parul asa sau in bucle naturale care se misca usor la adierea vantului, daca iti place sa iti porti parul aerat fara mari batai de cap, aceasta tendinta este pentru tine!



Prabal Gurung

CUM NE ARANJAM PARUL *in* FEBRUARIE?

cu NICOLETA CHERTIF

Cea mai
potrivita dovada de
iubire pentru parul nostru in aceasta
luna plina de dragoste si de inimioare?

In aceasta luna a iubirii, cel mai frumos cadou pe care il putem face parului nostru este sa-l rasfatam cu produse organice, care respecta naturaletea si echilibrul sau. Un ritual de ingrijire cu masti nutritive, uleiuri esentiale bogate in vitamine si antioxidanti si sampoane fara chimicale, este ca o declaratie de dragoste pentru parul nostru. Aceasta nu doar il protejeaza de agresiunile externe, dar ii si reda vitalitatea si stralucirea. Asadar, sa optam pentru un tratament organic care sa-i ofere parului toata atentia si ingrijirea pe care o merita.

Cum ne stilizam parul de 14 Februarie? Dar pentru Dragobete? Este parul elementul care atrage atentia persoanelor de sex opus?

Pentru o zi speciala ca 14 februarie, propun un look romantic, cum ar fi bucle naturale, delicate, care sa fluture usor pe umeri, sau poate un coc lejer, impodobit cu cateva flori naturale.

Pentru Dragobete, sa ne indreptam atentia spre coafuri mai spontane si pline de viata, poate niste impletituri sau un look 'beach waves' pentru un aer jovial.

Nu trebuie sa uitam ca parul este unul dintre cele mai puternice elemente de atractie. Un par bine ingrijit, care radiaza sanatate si incredere, poate fi extrem de seducator.

La ce presiune este supusa podoaba capilara pe timpul iernii?

Iarna este o provocare serioasa pentru parul nostru. Frigul, vantul puternic, aerul uscat din interior il pot deshidrata si slabi. Pe langa aceasta, trecerea de la frig la caldura interioara poate crea un dezechilibru, afectand scalpul

si radacinile. Acest

sezon cere o atentie speciala

- folosirea unor balsamuri si masti intens hidratante, organice, precum cele din gama Insight si a unor uleiuri care sa sigileze umiditatea in interiorul fibrei capilare.

Este vital sa alegem produse profesionale organice, care hranesc in profunzime, protejand parul de factorii de stres ai iernii.

Cu ce produse Organic Beauty putem scapa de matreata?

ORGANIC BEAUTY ofera solutii excelente pentru combaterea matretii, bazate pe ingrediente organice si naturale. Gama noastra contine produse precum samponul cu extract biologic de rozmarin cunoscut pentru proprietatile sale antibacteriene si calmante. De asemenea, avem tratamente cu extract biologic de rozmarin, cimbru si salvie care nu doar combat matreata, dar si hidrateaza scalpul, prevenind reaparitia acesteia. Aceste produse sunt special formulate pentru a restabili echilibrul natural al scalpului, oferind in acelasi timp nutrienti esentiali pentru sanatatea parului.

De unde se pot achizitiona produsele tale?

Produsele profesionale organice de la INSIGHT sunt disponibile in saloanele de frumuseti de top din tara, care au inteles importanta vopselei fara chimicale pentru clienti, dar si a tratamentelor organice profesionale.

De asemenea, pe site-ul nostru oficial www.organicbeauty.ro, clientii pot gasi intreaga gama de produse, cu detalii complete despre ingrediente si sfaturi de utilizare. Ne asiguram ca produsele organice de la INSIGHT sunt usor de gasit si de achizitionat, pentru ca fiecare sa se poata bucura de calitatea si luxul pe care il oferim.

OH, MY HAIR!

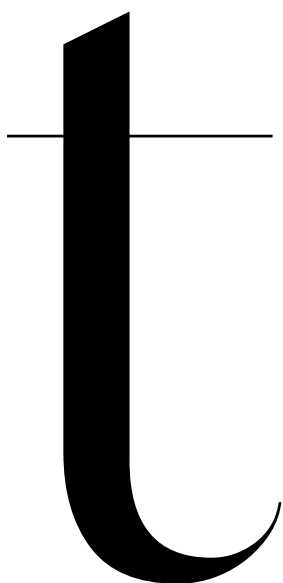




SOS

SANATATE PAR

FIRE DE PAR INCRETITE? SUBTIATE? DESPICATE?
SPUNE ADIO ACESTOR INGRIJORARI CITIND URMATORUL GHID!



Te simți bine când ești complimentată pentru machiajul pe care îl porți sau pentru noua coafură, așa cum te simți demoralizată când nu ti se asează parul în niciun fel. În funcție de cum ni se asează parul, putem avea o zi bună, plină de încredere sau dimpotrivă, o zi dezastruoasă în care nimic nu ne iese. Conform unor studii, 87% dintre femei consideră că parul este o reflecție a identității lor, ceea ce face imposibilă de suportat situația când acesta nu sta bine. Cu toate acestea, dacă ai puțină răbdare să parcurgi următoarele rânduri, vei putea soluționa toate îngrijirile legate de par!

Deteriorarea culorii

Suvițele de culori mai deschise reprezintă o modalitate genială de a-i da parului luminizitate fără a-ți vopsi tot parul, dar după cum știi, făcând acest lucru în mod regulat, firele devin uscate și predispuse la rupere. Dacă îți vopsești tot parul iar formula folosită conține amoniac și nici întreg procesul nu este efectuat corect, firele se pot deteriora, decolorându-se rupând legăturile din firele de par.

În anumite situații, când parul este foarte deteriorat, singura soluție este să tai capetele. Partea bună este aceea că există anumite produse care pot repara legăturile firelor de par, întărindu-le și reducând astfel ruperea. Se pare că OLAPLEX este cel mai bun în această privință, dar poți obține rezultate similare și acasă. **Living Proof Triple Bond Complex** reușește să facă parul de 8 ori mai puternic; aplică-l pe parul umed ca pe o mască, piaptăna și usucă ca de obicei pentru un par vizibil mai sănătos. **Botanical Repair™ Bond Building Styling Creme** de la AVEDA acționează deopotrivă în interiorul și exteriorul parului, reparând legăturile deteriorate și protejând parul de daunele viitoare.



Griul

Parul gri poate avea o textură diferită a parului care nu este gri și asta pentru că parul îți pierde pigmentii de culoare pe măsura ce îmbătrănim, la care se adaugă și faptul că scalpul nu mai produce la fel de mult ulei natural, astfel că firele se pot simți mai uscate și mai groase. Pentru a evita cât mai mult astfel de produse, folosește produse de netezire și hidratare, **COLOURPLEX - Glowing Grey Shampoo** și **Smoothing Grey Conditioner** nu doar că neutralizează pigmentii din parul gri, dar și hidratează și netezește firele.

Specialiștii recomandă tratamentele cu keratină de la saloanele de înfrumusețare pentru un efect de netezire de lungă durată sau poți folosi **Ondine Hair Botox** care funcționează într-un mod similar tratamentelor cu keratină fără formaldehidă. Este un tratament ideal pentru prevenirea parului încrețit, gri, redându-ți parul neted și lucios.



Caderea parului

Pielea se schimba odata cu varsta, proces aplicabil si in cazul parului. Femeile cu varsta cuprinsa intre 55 si 60 de ani vor observa ca firele de par sunt mai subtiri si parul in general are un volum mai mic comparativ decat era la 20 - 30 de ani. Aceasta este o parte naturala a procesului de imbatranire. Cu toate acestea, exista numeroase metode pentru a face ca parul sa arate la fel de bine si cum scalpul este o prelungire a pielii fetei, el necesita aceeasi atentie ca in cazul pielii sensibile.

Pentru un par de calitate si pentru ca acesta sa creasca, sanatatea scalpului este vitala, asa ca nu trebuie sa iti fie teama sa samponezi frecvent atat timp cat il cureti: un scalp sanatos este unul curat! Trebuie sa uiti de miturile care iti spuneau ca parul este sanatos cu cat il speli mai putin! O curatare frecventa inseamna mai putine bacterii si mizerii acumulate, ceea ce va impiedica si aparitia rosetii scalpului, iritatilor, descuamarii. **Density Thickening Shampoo and Conditioner** - PHILIP KINGSLEY este ideal, oferind un par sanatos cu aspect de plinatate, datorita efectului sau de a da volum firelor subtiri si fragile.



Caldura folosita

Pe de alta parte, caldura folosita in aranjarea parului ofera o coafura si un mod de aranjare de invidiat, avand ca efecte secundare daune asupra calitatii acestuia, caldura eliminand umiditatea. Si cum instrumentele de styling lucreaza la temperaturi foarte ridicate, umiditatea firelor de par este epuizata, ceea ce provoaca uscaciune, fragilitate, rupere. Cu cat folosesti mai mult caldura, cu atat parul va fi mai deteriorat si, implicit, mai greu de revigorat.

Anumite dispozitive mai severe de incalzire pot provoca afectiunea "par cu bule", umezeala rapida si fierbinte aplicata firelor creand zone de aer mici ca niste portofele in firele de par, ceea ce va predispune la rupere. Cea mai buna solutie este aceea de evita temperaturile extreme 185 de grade fiind maximul pe care ar trebui sa-l folosesti. In acelasi timp inlocuieste umiditatea pierduta cu o masca de tratament hidratanta o data sau de doua ori saptamanal, versiunea noua a **JOHN FRIEDA Deep Sea Hydration Hair Mask** combinand algele marine matasoase pentru netezirea si intarirea parului, in timp ce este inversta deteriorarea dupa doar o singura utilizare.



Pe langa spalatul parului, hidratare si styling, mai ales daca folosesti dispozitive ce emit caldura, trebuie sa adaugi si protectie impotriva temperaturilor ridicate. Ai nevoie de o bariera de protectie intre par si tratamentele ce folosesc caldura, dar trebuie sa retii ca aceste produse doar minimizeaza impactul, nu il diminueaza 100%!

Mystify Restyling Spray de la ORIBE poate fi pulverizat pe par uscat si abia apoi folosit cu instrumentele incalzite.

L'OREAL Professionnel Metal Detox Oil este un ulei usor dar luxos care lasa un finisaj protector parului pentru ca acesta sa nu se mai rupa usor; aplica pe parul umed inainte de a folosi caldura!

WELLA Deluxe Style Rescue Pre-Styling Serum are pantenol, cu ajutorul caruia se poate crea un strat protector fiecarei suvite si acid malic ce reconstruieste legaturile rupte ale parului.

Sfat

Incearca sa ii dai o pauza parului macar o data pe saptamana si sa il lasi sa se bucure de textura sa naturala! Asa ca, dupa ce il speli, lasa-l sa se usuce natural fara a folosi nici uscatoare si nici produse!



Instrumente care te ajuta



Peria Manta ajuta orice tip de par, este foarte bland, descurcand bucle, noduri si par fragil fara a-l rupe.



Uscatorul **Zuvi Halo** are grija de par intr-un mod bland, uscand apa folosind energie luminoasa si aer cald - parul va avea de doua ori mai multa umiditate.



Shark FlexStyle Air Styler este un gadget 5 in 1 ce onduleaza, indreapta, ofera volum, netezeste si defineste fara a folosi caldura intensa ca alte dispozitive.



Cum poti impiedica daunele termice ale parului

- ✓ Utilizeaza o setare de caldura scazuta spre medie cand iti usuci sau coafezi parul pentru a evita arderea!
- ✓ Nu tine uscatorul prea aproape de par, jumătate de brat distanta fiind o distanta acceptabila!
- ✓ Opreste uscatorul cand parul este aproape uscat! Aplicarea caldurii parului care este aproape uscat, il va lasa fara umiditate in interior.
- ✓ Foloseste o perie prietenoasa cu firele de par, cele care sunt rotunjite la capete cu plastic fiind cele mai bune, deoarece aceste nu se incalzesc precum metalul si mai mult, nu zgarie scalpul sau cuticula firului de par.
- ✓ Placile de indreptat nu trebuie sa ajunga pe parul tau mai mult de o data pe saptamana, temperatura regasita aici (160-230 grade Celsius) fiind mult mai mare decat este necesar.

Trateaza-ti parul ca pielea!

Daca ai grija ca pielea ta sa fie neteda, hidratata si sa aiba aspect de plinatate, de ce nu ai face acelasi lucru si cu parul tau? Ingredientele care sunt bune pentru piele sunt bune si pentru par, dar asta nu inseamna ca trebuie sa folosesti produsele destinate pielii pentru par. Investind in mod inteligent in produse adecvate parului, ii poti reda stralucirea, sanatatea si il poti ajuta sa creasca asa cum iti doresti.

Retinolul este indicat pentru cresterea parului si trebuie sa pleci de la baza. Scalpul imbatraneste la fel ca tenul, asa ca, folosind aceleasi ingrediente, are sens. **Folicule Boost Density Hair Ser** de la MONPURE ajuta la cresterea parului datorita combinatiei dintre retinol si acid lactic, care stimuleaza schimbul intre celulele vechi si cele noi, indepartand pielea fara viata care inhiba cresterea parului.

Colagenul se regaseste in mod natural in corpul nostru, fiind vital pentru cresterea sanatoasa a parului si pentru o piele supla. Pe masura ce anii trec, nivelurile de colagen se epuizeaza, parul se subtiaza, pielea slabeste. Suplimentele cu colagen ne stimuleaza pielea si parul din interior spre exterior, in

timp ce cremele imbogatite cu netezesc pielea, oferindu-i fermitate. Sampoanele si balsamurile imbogatite cu colagen pot avea si beneficii pentru par, daca simti ca firele sunt mai subtiri. **Collagen Complex Hair Thickening Shampoo & Conditioner Duo** - ABSOLUTE COLLAGEN contine o formula puternica de colagen care se infasoara in jurul fiecarui fir de par pentru a ajuta la ingrosarea si hranirea firelor subtiri de par, oferind o imbunatatire cu 20% din a volumului si grosimii in 8 saptamani, conform producatorului.

Vitamina C este un antioxidant puternic care te ajuta sa iti uniformizezi si sa iti protejezi pielea de daunele mediului si a poluarii. Poate functiona la fel pentru par, adaugand luminozitate si stralucire, in timp ce iti protejeaza scalpul de actiunea radicalilor liberi. **Vitamin C Jelly Detoxifying Hair & Scalp Treatment** de la PHILIP KINGSLEY creste stralucirea si adauga hidratare parului, curata scalpul in profunzime si iti lasa parul usor si sanatos.

Acizii ajuta la exfolierea delicata a pielii, dar partea buna este aceea ca fac acelasi lucru si in cazul firelor de par, indepartand acumularile de murdarii, produse si uleiuri, fara a lasa parul

uscat. **Peptide Prep Detox Shampoo** - K18 contine acid salicilic si citric care indeparteaza usor produsele de pe par si excesul de sebum fara a afecta culoarea. Daca parul tau este uleios, poti avea parte de un mare castig, in schimb, daca este uscat, incearca sa eviti.





Acid hialuronic pentru hidratare

Acidul hialuronic este uimitor pe piele oferind plinatate si netezind tenul uscat, lucru aplicabil si in cazul parului. **Elvive Hydra 8 Second Wonder Water** - L'OREAL PARIS ajuta la cresterea hidratarii parului oferindu-i o stralucire de 18 ori mai mare.

Factorul de protectie iti protejeaza parul asa cum o face si pentru piele. Razele UVB pot slabi structura parului, in timp ce UVA estompeaza culoarea, lasandu-ti parul uscat, fragil, cu un aspect proaspat. **Sun Care Protective Hair Veil** de la AVEDA contine o formula anti UVA si UVB, astfel ca firele de par se vor bucura de o protectie robusta impotriva razelor soarelui.



SERURILE

DE CE SUNT ESENTIALE PENTRU SANATATEA SI STRALUCIREA TENULUI TAU

text : DIANA SCRIPCARU

Zi de zi primim informatii despre rutina de ingrijire inasa, sunt cremele, lotiunile si uleiurile pentru piele suficiente pentru a mentine si/ sau obtine un ten sanatos si stralucitor dupa tratamentele profesionale efectuate in clinica sau la salon? Serurile sunt cea mai recenta descoperire care a luat cu asalt lumea frumusetii si care poate fi integrata cu usurinta in ritualul de ingrijire. Si nu sunt doar un capriciu; serurile au beneficii dovedite stiintific, care le fac esentiale in ingrijirea de acasa.

Sunt **DIANA**, fondator **BELLCLINIC**, pasionata de estetica si in acest articol, vom explora stiinta din spatele serurilor si de ce ar trebui sa faca parte din rutina zilnica de ingrijire. **PREGATESTE-TE SA DESCOPERI CUM INCORPORAREA SERURILOR IN RUTINA TA ITI POATE TRANSFORMA PIELEA!**

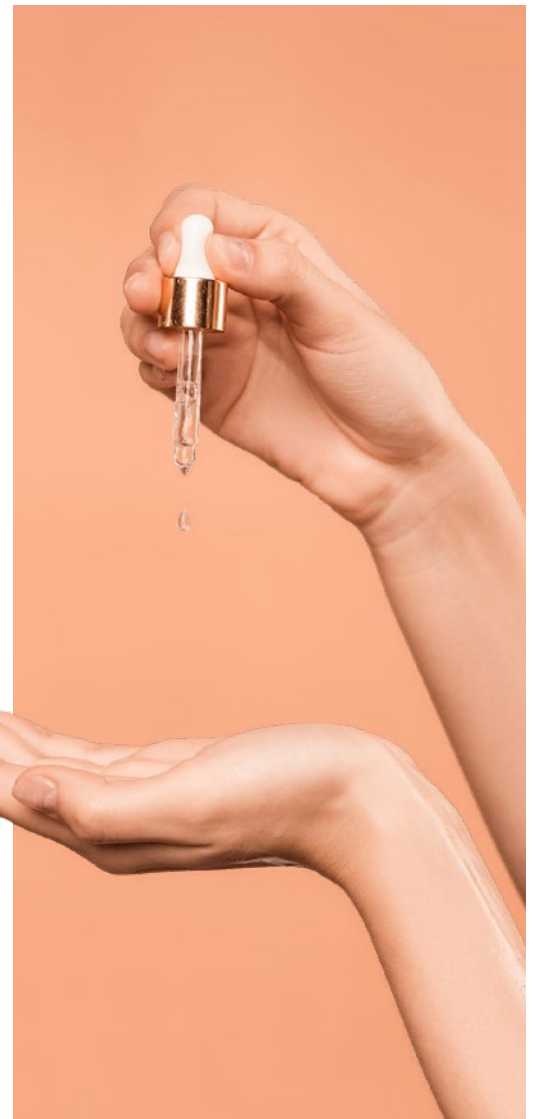
Ce sunt serurile si cum functioneaza?

Aplicarea serului este un pas important in orice rutina de ingrijire a pielii. Serurile sunt pline de ingrediente active, fiind astfel o modalitate excelenta de a oferi pielii un plus de hidratare si nutrienti. Aceste produse de ingrijire contin molecule mai mici, care, printr-un masaj adecvat sunt capabile sa patrunda in pielea ta in profunzime si sa tinteasca probleme specifice, cum ar fi ridurile, petele pigmentare si deshidratarea.

Un ser este un produs usor de ingrijire care contine concentratii mari de ingrediente active. Aceste ingrediente active pot fi de la acid hialuronic (un ingredient care leaga umiditatea) la vitamina C si vitamina E (un antioxidant care lumineaza pielea) si nu numai. S-a dovedit ca toate ingredientele ajuta la sanatatea si aspectul pielii. Este necesar doar sa ii dam pielii ingredientul de care are nevoie! Si sa nu uitam ca nevoile pielii se schimba!

Desi serurile pot fi folosite singure, ele sunt adesea stratificate sub creme, lotiuni sau uleiuri mai grele, cu molecule mai mari, pentru un efect suplimentar. Serurile se aplica de obicei prin masaj usor, dupa etapa de curatare si inainte de crema (de final) pentru a impiedica evaporarea (de cele mai multe ori sunt produse pe baza de apa) si pentru a permite ingredientelor active sa patrunda profund in piele.

Ingredientele active din ser sunt de obicei extracte botanice sau vitamine a caror eficienta a fost dovedita prin studii stiintifice. Desi exista o mare varietate de seruri disponibile pe piata, toate au un obiectiv comun: **SA ITI OFERE O PIELE SANATOASA SI STRALUCITOARE!**



CALATORIE IN LUMEA BEAUTY CU BELLECLINIC





Cele mai bune ingrediente din compozitia unui ser

Cand vine vorba de seruri, cele mai bune ingrediente sunt cele care vor ajuta la imbunatatirea aspectului general al pielii. Unele dintre cele mai populare si eficiente ingrediente sunt:

- **Acid hialuronic** - ingredient cunoscut pentru capacitatea sa de a atrage si retine umiditatea, contribuind la hidratarea pielii. Acest ingredient este benefic in special pentru persoanele cu pielea uscata sau care traiesc in climat uscat.
- **Vitamina C** este un antioxidant puternic care poate contribui la redarea luminozitatii pielii si la reducerea aparitiei petelor pigmentare.
- **Vitamina E** este un antioxidant care ajuta la protejarea pielii de daunele cauzate de radicalii liberi (molecule instabile ce pot deteriora celulele si pot contribui la imbatranirea tenului).
- **Niacinamida** este o forma a vitaminei B3 care poate ajuta la uniformizarea nuanței si texturii pielii.
- **Acid glicolic** este un acid alfa hidroxi (AHA) care poate ajuta la exfolierea pielii si la imbunatatirea aspectului liniilor fine sau ridurilor.

Ce beneficii au serurile?

Serurile sunt eficiente si concepute pentru a oferi pielii o concentratie mare de ingrediente active. Integrarea unui ser in rutina de ingrijire poate aduce urmatoarele beneficii (in functie de ingredientele active continute):

- **Imbunatateste hidratarea pielii** - Serurile de fata functioneaza ca o potiune magica pentru pielea ta, stimuland hidratarea. Acestea stocheaza umiditatea, lasandu-ti pielea moale, supla si bine hranita.
- **Uniformizeaza nuanța pielii** - un beneficiu unic al serurilor de fata este capacitatea lor de a uniformiza nuanța pielii. Ele ajuta la reducerea petelor intunecate si a altor decolorari ale pielii, promovand un ten uniform.
- **Reduce liniile fine** - sunt eficiente si in reducerea liniilor fine. Prin promovarea regenerarii celulare, ele ajuta la netezirea ridurilor, facand pielea sa arate mai tanara.
- **Imbunatateste stralucirea pielii** - un alt beneficiu este ca imbunatatesc stralucirea pielii. Acestea adauga o stralucire naturala pielii, facand-o sa arate mai sanatoasa si mai vibranta.
- **Protejeaza impotriva daunelor mediului** - serurile de fata actioneaza si ca un scut impotriva daunelor mediului. Iti protejeaza pielea de poluantii nocivi, mentinand-o sanatoasa si stralucitoare.

Serurile sunt pline de ingrediente active, fiind astfel o modalitate excelenta de a oferi pielii un plus de hidratare si nutrienti. Aceste produse de ingrijire contin molecule mai mici, care, printr-un masaj adecvat sunt capabile sa patrunda in pielea ta in profunzime si sa tinteasca probleme specifice, cum ar fi ridurile, petele pigmentare si deshidratarea.



Si acolo unde avem beneficii ... sunt si dezavantaje:

- Pot provoca reactii alergice - serurile de fata pot duce uneori la reactii alergice daca pielea ta este sensibila la anumite ingrediente. Acest lucru poate duce la roseata, mancarime sau chiar urticarie.
- Ar putea fi costisitoare - in ciuda beneficiilor lor, serurile de fata vin adesea cu un pret ridicat. Acest lucru poate fi un dezavantaj semnificativ, insa exista o gama variata pe piata, cu preturi diferite de unde putem alege.
- Nu sunt potrivite pentru toate tipurile de ten - nu toate tipurile de piele reactioneaza bine la serurile de fata. De exemplu, cei cu ten gras ar putea descoperi ca serurile le accentueaza problemele.
- Poate provoca iritatii ale pielii - iritatiea pielii este un alt potential dezavantaj. Unele persoane pot prezenta usturime sau eruptii cutanate dupa aplicare. De aceea, la prima aplicare se recomanda testarea, respectiv aplicarea produsului pe o suprafata mica, aproape de ureche sau pe gat pentru a vedea reactia pielii.
- Utilizarea excesiva poate usca pielea - serul este un produs minune, insa, utilizat excesiv poate indeparta de pe piele uleiurile sale naturale, ceea ce duce in timp la uscaciune si descuamare.

Pentru a evita eventualele reactii adverse dupa aplicarea serului, este important sa fie folosite si introduse in rutina zilnica urmand indicatiile specialistului dumneavoastra in estetica faciala!

O nota de incheiere ...

Serurile ofera nutrienti esentiali pentru a ajuta la revitalizarea si intinerirea pielii obosite.

Serurile sunt excelente pentru tratarea liniilor fine, a ridurilor, uscaciunii si a petelor pigmentare. De asemenea, pot ajuta la controlul eruptiilor de acnee, mentinand in acelasi timp pielea hidratata si hranita. In cele din urma, utilizarea unui ser in fiecare zi este o etapa importanta in mentinerea pielii sanatoase si stralucitoare insa, folosite neadecvat pot produce efecte nedorite.

Sa nu uitam, specialistul dumneavoastra in estetica faciala este in masura sa va ghideze in alegerea serurilor ce contin ingredientele de care pielea are nevoie! Nevoile tenului se schimba, de aceea, evaluarea tenului de catre specialist (diagnoza faciala) si colaborarea cu specialistul tau in estetica, garanteaza alegerea produselor cheie de ingrijire si obtinerea rezultatelor dorite! RAMANETI APROAPE!

De asemenea, pot ajuta la controlul eruptiilor de acnee, mentinand in acelasi timp pielea hidratata si hranita. In cele din urma, utilizarea unui ser in fiecare zi este o etapa importanta in mentinerea pielii sanatoase si stralucitoare insa, folosite neadecvat pot produce efecte nedorite.

TOTUL *despre* PORI

RETELELE SOCIALE SUNT MINUNATE CAND VREI SA VEZI CEVA DRAGUT, CAND VREI SA RAZI, CAND ITI DORESTI SA CALATORESTI VIRTUAL, DAR NU SUNT INDICATE CAND DISCUTAM DESPRE SANATATE SI INGRIJIRE.

Unul din subiectele care iau prim planul retelelor sociale din segmentul beauty sunt cele legate de pori si micșorarea lor sau chiar disparitia lor. Indiferent care este opinia ta, un lucru este sigur: nu poti scapa de porii de pe fata! Nu exista acel ten ca de sticla si nici nu trebuie sa te compari tu, reala, cu fotografiile afisate care au folosit diverse filtre, doar ca sa dea un efect "wow" pe ecran. Porii nu dispar, dar exista posibilitatea de a-i face sa para mai mici!

EXPERTII SUGEREAZA SA NU "STRANGI" PORII INFUNDATI. DACA NU FOLOSESTI O TEHNICA/ PROCEDURA CORECTA, POTI PROVOCA INFLAMATIE, CICATRICI, HIPERPIGMENTARE POST-INFLAMATORIE.

PORII PE INTELESUL TUTUROR

Inainte de toate trebuie sa stii ca aproape tot corpul nostru are pori si ei reprezinta cei mai importanti jucatori pentru functionarea sanatoasa a pielii. Biologic, porii servesc ca deschidere pentru un folicul de fir de par, in interior gasindu-se uleiul de piele cunoscut ca sebum (avem si alt tip de pori care elimina doar transpiratia); acesta trece prin piele si lubrifica suprafata ei. Fiecare om are un numar de pori care depinde de etnie, sex, dimensiunea corpului, aproximativ 20000 gasindu-se pe fata; in plus, te-ai nascut cu o dimensiune predeterminata a porilor care se bazeaza pe genetica ta.

Si indiferent ce ti-ar spune influencer-ul favorit, dimensiunea porilor nu se poate schimba, adica nu exista o modalitate magica pentru a-i strange. Exista modalitati pentru a crea iluzia ca arata mai mici. Cand murdaria, celulele moarte ale pielii, machiajul sau uleiul raman in pori, acestia par mai mari, de aceea tenul gras si porii proeminenti merg mana in mana, cei din urma fiind vizibili in zona T unde exista o concentratie mai mare a glandelor sebacee. Cand o parte din acest ulei se oxideaza si intuneca, transformandu-se in puncte negre, porii devin si mai vizibili.

Mai mult, porii devin mai vizibili pe masura ce imbatranim datorita descompunerii colagenului si a elastinei, ce cauzeaza caderea si lasarea pielii, facandu-i sa para mai pronuntati decat o face un ten ferm.



DIN CAND IN CAND, MASTILE DE FATA DIN LUT SUNT O OPTIUNE BUNA DE LUAT IN CONSIDERARE PENTRU DESFUNDAREA PORILOR.

CE PUTEM FACE

Nu putem modifica dimensiunea porilor, dar o rutina consecventa de ingrijire ii poate ajuta sa para mai mici, importanta curatarii fiind esentiala. Eliminarea resturilor si a murdariei ajuta foarte mult, fiind indicata spalarea fetei cu o formula ce contine acid salicilic, un beta hidroxiacid solubil in grasimi care dizolva uleiul ce infunda porii. Acidul salicilic este mult mai eficient in aceasta situatie comparativ cu acidul glicolic sau lactic, iar cel mai bun moment pentru curatare este la dus sau imediat dupa ce iesi. Aburul nu iti deschide porii - acesta fiind un alt mit, deoarece nu exista un mecanism biologic care sa faca sa se intample asta; doar ajuta la inmuiera murdariei blocate ce poate fi mai usor indepartata.

Aplica dimineata un ser antioxidant si protectie solara, ambii fiind produse esentiale pentru mentinerea sanatoasa a

BENZILE DE PORI REPREZINTA O SOLUTIE RAPIDA, NU PERMANENTA; FOLOSESTE-TE CONFORM INSTRUCIUNILOR! RETINE IN ACELASI TIMP CA ELIMINAREA PUNCTELOR NEGRE PRIN ACEASTA METODA, TE LASA SI FARA UN STRAT DE PIELE, ASTFEL CA EXISTA POSIBILITATEA SA AI O SENSIBILITATE RIDICATA IN CAZUL ANUMITOR PRODUSE PENTRU 1-2 ZILE.

colagenului si elastinei pentru ca pielea sa ramana intinsa. Hidratarea este iarasi importanta. Anumite ingrediente din produsele hidratante pot infunda porii, asa ca mergi pe formule usoare pe baza de apa, care vor oferi multa hidratare, dar fara a se aduna in pori. Seara e indicat un retinoid care scade cantitatea de ulei, creste rotatia celulara pentru prevenirea acumularii si stimuleaza colagenul.

Machiajul te poate ajuta si el sa iti ascunda porii daca asta doresti! Folosete un primer, dar fii sigura ca este noncomedogen. Se creeaza un strat neted pe suprafata pielii astfel ca produse precum fondul de ten va da uniformitate si in plus, machiajul va fi mai rezistent.

NONCOMEDOGEN NU ESTE NEGOCIABIL! FII SIGURA CA TOATE PRODUSELE FOLOSITE PENTRU INGRIJIREA PIELII SAU PENTRU MACHIAJ SUNT ETICHETATE CA NONCOMEDOGEN, ACESTA FIIND UN MOD ELEGANT DE A SPUNE CA FORMULA A FOST TESTATA PENTRU A-TI OFERI SIGURANTA CA NU ITI VA INFUNDA PORII. CAUTA ACEST TERMEN PE FIECARE AMBALAJ, ETICHETA, INSTRUCIUNI DE FOLOSIRE, ACEST LUCRU TREBUIND SA FIE IN MOD NORMAL LA VEDERE.

DACA VREI O PIELE MINUNATA SI SANATOASA, INCEARCA URMATOARELE PROPUNERI!

Dior Forever Velvet Veil este un primer perfect pentru a se "aseza" sub machiaj, estompand si matifiind timp de 24 de ore cu extracte botanice puternice precum iris, panseluta salbatica, maces.

Herbivore Aquarius BHA + Zinc Clarity Cleanser contine un acid beta hidroxi care indeparteaza impuritatile deblocand porii. In plus, zincul regleaza uleiul din piele, prevenind astfel viitoarele blocaje.

e.l.f. Skin Youth Boosting Advanced Night Retinoid Serum este un tratament de noapte care stimuleaza productia colagenului din piele, pentru un aspect mai ferm si mai fin. Astfel, porii vor parea mai mici.

Benefit Cosmetics The POREfessional Smooth Sip face parte dintr-o linie nou lansata pentru ingrijirea pielii vizand porii, acest gel crema pe baza de apa hidratant si imbunatatind textura.

Olay Hyaluronic + Peptide24 Face Moisturizer SPF 30 ofera protectie impotriva razelor daunatoare ale soarelui care duc la pierderea colagenului din piele; in plus, aminopeptidele continute ofera fermitate pielii.



MAI MULT

Combinand cu o ingrijirea de acasa, procedurile de minimizare a aspectului porilor sunt de luat in considerare, tratamentele de exfoliere ca HYDRAFACIAL si peelinguri chimice ajutand la desfundarea porilor prin vizarea punctelor albe si negre.

Tratamentele de refacere reprezinta o alta optiune de luat in calcul, ele indepartand stratul superior al pielii, retexturizand imediat si stimuland producerea colagenului si elastinei pentru a ajuta la strangerea pielii in timp.

Laserul CLEAR + BRILLIANT este bland, necesita un timp minim si ajuta la tratarea petelor maro, a neregularitatilor texturii si a porilor, imbunatatind calitatea pielii per total. Laserul FRAXEL DUAL este cu un pas inainte avand nevoie de mai mult timp, dar este o alta alegere buna in ceea ce priveste porii dilatati. AVICLEAR este un laser care vizeaza glandele sebacee, microrandu-le - cu cat este mai putin ulei in por, cu atat acesta arata mai mic (poate fi dureros).

CONCLUZIE

La sfarsitul zilei, tenul trebuie sa aiba parte de rutina zilnica si asa cum ai grija de textura, riduri, in acest mod trebuie sa te concentrezi si pe pori daca acestia reprezinta o problema importanta pentru tine. Si cel mai important, indiferent ca urmezi un tratament personalizat sau nu, este consistenta rutinei.



ATAT CORECTORUL, CAT SI FONDUL DE TEN POT FI FOLOSITE IN SEZONUL RECE, FIECARE AVAND PROPRILE AVANTAJE SI DEZAVANTAJE.

Corectorul este un produs de machiaj care este folosit pentru a acoperi imperfecțiunile tenului, cum ar fi cearcanele, petele sau roseata; avand o textura mai lichida sau cremoasa decat fondul de ten, ofera si o acoperire mai mare.

In sezonul rece, corectorul este mai potrivit pentru urmatoarele situatii:

- ◆Cand tenul are imperfecțiuni mai mari, cum ar fi cearcanele inchise, petele pigmentare sau roseata accentuata;
- ◆Cand se doreste o acoperire mai mare;
- ◆Cand se doreste un aspect mai natural, fara a se simti greutatea fondului de ten.

Fondul de ten este un produs de machiaj folosit pentru uniformizarea nuanței tenului și acoperirea imperfecțiilor minore. Are o textura mai fluida sau pudrata decat corectorul și ofera o acoperire mai mica.

Fondul de ten este mai potrivit pentru urmatoarele situatii:

- ◆Cand tenul este mai uniform și nu are imperfecțiuni majore;
- ◆Cand se doreste o acoperire mai mica;
- ◆Cand se doreste un aspect mai luminos și uniform al tenului.

In cele din urma, alegerea dintre corector și fond de ten depinde de preferințele personale ale fiecăreia iar dacă nu ești sigură care este cel mai potrivit pentru tine, poți consulta un specialist în machiaj.

IATA CATEVA SFATURI PENTRU A ALEGE CORECT CORECTORUL SAU FONDUL DE TEN IN SEZONUL RECE:

-Alege un produs potrivit pentru tipul tau de ten! Dacă ai tenul uscat, alege un corector sau fond de ten hidratant, iar în cazul tenului gras, mergi pe un corector sau fond de ten care matifaza!

-Alege un produs cu protecție solară, lucru important pentru protejarea tenului de razele UV, care sunt mai intense în timpul sezonului rece.

-Mergi pe un produs cu o nuanță potrivită tenului: dacă este prea închisă sau prea deschisă, nu îți va oferi un look natural.



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

SUNT MAI FRUMOASE CU

FAMOST



SCANEAZA AICI!

Descarca GRATUIT fiecare editie de pe www.famost.ro

URMARESTE TENDINTELE DIN MODA, FRUMUSETE, STIL DE VIATA, CULTURA, SANATATE!
CUNOASTE OAMENI INTERESANTI, BUCURA-TE DE CALATORII SI EVENIMENTE!

famost.ro/articol/category/revista-famost

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

Interviu de business & personalitate
NICOLETA PATA - nutritionist & fondator NUTRITIE SIMPLU SLIM

NICOLETA PATA
fondator NUTRITIE SIMPLU SLIM
CORPUL NOSTRU ESTE CEA MAI DESTEAPTA MASINA DIN UNIVERS



Bun gasit, Nicoleta! Ne bucuram sa te prezentam cititorilor nostri. Februarie este o luna speciala pentru tine. Spune-ne de ce. 😊

Iti multumesc, Flori, pentru surpriza magica de a fi pe coperta revistei FAMOST. Sunt nascuta in 1978, in data de 11 Februarie, cumva in zorii zilei, mama mea, *Gherghina Stemate*, imi dadea nastere aici, in Bucuresti, in sectorul 8. Sunt o varsatoare veritabila, iubesc inovatia, curiozitatea intelectuala, gandesc in perspectiva, am spirit liber si indraznet, detest conformismul si zi de zi lucrez sa fac diferenta in societate. Cred ca puterea noastra sta in echipa.

O sa vorbim mult despre nutritie in cadrul acestui interviu. De cand te-ai focusat pe acest domeniu?

In 2017 am inceput sa fiu preocupata de nutritie la nivel personal, apoi in 2018, am studiat si m-am certificat la Ministerul Muncii din Romania, cu titlul Tehnician Nutritionist, iar in 2019, am deschis business-ul meu NUTRITIE SIMPLU SLIM. Sunt bucuroasa cu toate deciziile luate, am renuntat la multe lucruri pentru a urma acest vis, dar merita rezultatul final.

Care ar fi sloganul afacerii tale?

Sloganul afacerii mele este IMPREUNA REUSIM! Eu l-am avut mentor pe *Marian Banateanu*. El m-a ajutat sa depasesc dificultatile pe care le avem din cauza kilogramelor in plus. Dincolo de greutate, imi era afectata si sanatatea emotionala, nu ma simteam bine. In prezent, eu sunt cea care a ajutat si ajuta peste 250 de persoane sa inteleaga ce inseamna

Din experienta personala, nutritia este mai mult decat ce am invatat de la parinti si cred ca este necesar ca fiecare dintre noi sa apeleze la un specialist. Un profesionist ne va ghida drumul catre un echilibru alimentar, catre un stil de viata cu vitalitate, energie, o viata lipsita de anxietate, depresie sau durere.



nutritia si alimentatia sanatoasa. De aceea cred ca, IMPREUNA REUSIM! Garantat 100%.

Ce servicii oferi in cadrul programului NUTRITIE SIMPLU SLIM?

- ✓ Sustin oamenii care au probleme cu greutatea sau probleme digestive sa-si recapete echilibrul alimentar.
- ✓ Servicii de preventie atat pentru adulti cat si pentru copii.
- ✓ Intocmesc meniuri alimentare pentru gradinite, scoli, licee, spitale, azile de batrani, fundatii de sustinere a persoanelor cu dizabilitati si nu in ultimul rand orfelinatelor.
- ✓ Sustin cursuri de Bazele Nutritiei pe scurt pentru angajatii companiilor si fac Ateliere de nutritie prin joaca cu copii de gimnaziu.

De ce este important sa ajungem la nutritionist?

Din experienta personala, nutritia este mai mult decat ce am invatat de la parinti si cred ca este necesar ca fiecare dintre noi sa apeleze la un specialist. Un profesionist ne va ghida drumul catre un echilibru alimentar, catre un stil de viata cu vitalitate, energie, o viata lipsita de anxietate, depresie sau durere. Viata este frumoasa daca invatam sa facem alegerile corecte. Daca ar fi sa raspund pe scurt, as rezuma asa: *“MERGI LA NUTRITIONIST, PENTRU A NU PIERDE BUNUL TAU CEL MAI DE PRET: SANATATEA!”*

Care sunt cele mai intalnite probleme cu care se confrunta clientii tai?

80% din clientii mei sunt supraponderali sau obezi;

20% din ei vin pentru preventie, iar strategia mea este sa cresc acest procent la 35% in 2024.

De ce nu reusesc oamenii sa se hidrateze corespunzator?

Viata aglomerata, lucram mult si totul este o schimbare rapida, dar si lipsa constientizarii riscurilor la care se expun prin hidratare precara.

Corpul deshidratat este un corp care imbatraneste pe zi ce trece, functioneaza mai greu si se va imbolnavi inevitabil mai repede.

Cum scapam de poftele alimentare?

Procesul dureaza putin timp si chiar putem scapa de aceste pofte nejustificate.

CUM?

Constientizare - cand avem pofta de dulce, trebuie sa vedem de unde vine acea pofta si care este cauza ei;

Actiune - cand stim ce se intampla cu noi, pas cu pas schimbam poftele prin echilibru alimentar.

Sustinerea unui specialist/ mentor care sa te ghideze si sa te readuca in echilibru.

Creierul este cel care raspunde de pofte si este bine sa stim sa folosim mecanismele care exista acolo in minunatul nostru creier.

Cine pe cine conduce? Pofta pe noi sau noi pe Pofta? 😊

Ce rol joaca psihonutritia in viata cotidiana?

Cei mai multi dintre clientii mei au nevoie sa isi revizuiasca cunostintele de baza in nutritie, ca mai apoi sa trecem la psihonutritie.

Dat fiind ca avem foarte multe alimente care creeaza dependenta de a manca mai mult sau pentru ca avem o multitudine de obiceiuri si gusturi preluate automat de la parinti sau de la persoanele din jur, iar daca luam in calcul si faptul ca vointa nu lucreaza pe termen lung, pot spune ca este nevoie din ce in ce mai mare de psihonutritie, pentru a sustine clientul care ne calca pragul, pe termen lung. In luna decembrie 2023, am obtinut de certificare Coach Dezvoltare Personală - PsihoNutritie - emis de Ministerul Muncii din Romania. Aceasta certificare ma ajuta sa le fiu si mai aproape oamenilor.





Cum arata necesarul de vitamine si de unde il putem procura?

Vitaminele si mineralele le asimilam din alimentele zilnice, atunci cand vedem ca aportul nu este corespunzator fata de necesar, aducem suplimente nutritive de calitate din surse 100% naturale si certificate. Recomandarile se fac diferentiat, de la persoana la persoana, functie de carentele pe care le are fiecare.

Cum arata prima vizita in cabinetul tau de nutritie? Ce tip de evaluare primesc pacientii?

Facem o verificare a parametrilor generali ai corpului: inaltime, greutate, masuratori specifice, am doua chestionare pentru evaluarea starii actuale de sanatate, o cantarire cu Cantarul Profesional Tanita 240 si evaluarea de Rezonanta Magnetica Quantum.

Ascult cat mai multe informatii specifice de la client, iar impreuna cu rezultatele de mai sus, decid care este pasul urmator pentru fiecare persoana in parte. Implementam procesul, iar apoi facem evaluari saptamanale, pentru a ne da seama ce a functionat si ce nu a functionat.

Dupa cate sedinte se obtin rezultate optime la sesiunile de nutritie cu tine?

Rezultatele se obtin dupa prima saptamana in care clientul isi schimba stilul alimentar.

Daca are mai mult de 10 kg de grasime de pierdut, atunci este necesar sa facem Bazele Nutritie pe scurt plus 10 sedinte saptamanale de urmarire, dupa care ne intalnim lunar pentru indeplinirea obiectivului final.

Daca sunt de pierdut 4-5 kg, sunt



Jurnalul alimentar aduce constientizare pentru client si sursa de informatii pentru mine. Cu foarte putine persoane am ajuns la implementarea Jurnalului alimentar. Solicit jurnal doar persoanelor care vad ca nu tin pasul si nu fac ceea ce stabilim la cabinet.

suficiente Bazele Nutritiei plus 4 sedinte saptamanale, daca este cazul, se face si intalnirea lunara.

Ce rol are jurnalul alimentar?

Jurnalul alimentar aduce constientizare pentru client si sursa de informatii pentru mine. Cu foarte putine persoane am ajuns la implementarea JURNALULUI ALIMENTAR. Solicit jurnal doar persoanelor care vad ca nu tin pasul si nu fac ceea ce stabilim la cabinet.

De ce ar trebui sa cunoastem bazele nutritiei?

Bazele Nutritiei pe scurt sunt structurate de mine si contin principiile de baza cu care o sa lucram. Le discutam in a doua sedinta de Program de slabire si de la ele plecam si la ele ne intoarcem.

Cum ar trebui sa arate lista de cumparaturi alimentare si la ce interval recomanzi sa mergem la supermarket?

Legume, fructe de sezon, carnea de toate felurile, oua, lactate, unt si branzeturi maturate, zarzavaturi - frunze verzi, seminte, apa, vin de calitate, whisky, bauturi tari fara indulcitori si digestive din plante naturale. Cam asa arata lista de cumparaturi. Fiecare merge la cumparaturi, ori de cate ori este nevoie si atunci cand ii permite timpul.

Alegem ce ne aduce placere si gust, dar care sa fie nutritive pentru Corpul Nostru care este cea mai inteligenta masina din Univers.



Ce importanta au calorii in slabire sau intr-o dieta echilibrata?

Caloriile care depasesc necesarul corpului ingrasa. Caloriile mai putine decat necesarul duc la pierderea in greutate. Important este sa slabim din grasime si nu din muschi. Aici intervin cateva nuante despre alimente, calorii si substantele nutritive pe care alimentele le aduc corpului nostru. Corpul uman este, cum spuneam, cea mai desteapta masina din Univers, imi place mecanismul ei, al acestei masini inteligente, si imi place cum functioneaza. Daca vrei sa ti-l explic, hai la Bazele Nutritiei pe scurt. Sunt absolvent de Universitate Tehnica - sunt inginer si sunt pasionat de cum functioneaza orice masina/sistem si de a o tine in bune conditii de functionare cat mai mult timp la parametrii de inalta calitate. 😊

De cate mese avem nevoie la modul real?

Funcție de cat efort depunem in zilnic. Daca avem o munca de birou sau deja avem mai multe kg de dat jos, sunt suficiente doua mese intr-un interval maxim de doua ore.

De cate ori pe luna este permis desertul? 😊

Daca este un desert fara zahar si fara carbohidrati goi este permis zilnic, dar in cantitate mica. Dar cel mai sigur este o data pe saptamana sau la evenimente mai speciale. Desertul poate fi un fruct sau un iaurt cu fructe si chia. Dulcele este acum la indemana si deja pentru unii dintre noi a devenit ca un drog. Se gestioneaza mai dificil, dar pentru asta sunt aici, sa ii ajut pe clienti sa depaseasca provocarile alimentare. Ca exemplu, imi amintesc de Cecilia care

... rata de persoane care reusesc este foarte buna, aproape de 100%. Eu lucrez mult 1 la 1 sau in familie, ceea ce duce la o apropiere mai mare de client si sustinerea acestuia neconditionat sa-si obtina obiectivul. Lucram intens si le sunt aproape clientilor, la inceput 12/24 sunt pe Whatsapp si daca au nevoie si la telefon.

avea 130 kg si tot timpul cand iese la restaurant, posta cate o poza cu prajituri si alte deserturi si marturisea ca nu poate trai fara dulciuri. Iar acum, dupa 4 luni de Program de Slabire nici nu isi mai aduce aminte ca era dependenta de dulce.

Oare de ce? Pentru ca acum, corpul ei are nutrientii de care are nevoie zilnic si acel echilibru bazat pe proteina- grasime-carbohidrati complecsi - apa.

De curand, ai lansat emisiunea MANCAM INTELIGENT SI SLABIM SIMPLU. Cum a aparut proiectul si care este obiectul acestuia?

Proiectul a aparut dupa ce am participat la alta emisiune televizata, cand mi-am dat seama ca pot transmite cele stiute si traite pe pielea mea la cat mai multe persoane. Online-ul este o magie pe care noi o traim astazi si putem profita de ea. Emisiunea este pentru oamenii minunati pentru care eu pot fi un sprijin in calea catre o viata echilibrata. OBIECTIVUL? Sa ajungem la cat mai multe persoane care au reala nevoie de Bazele Nutritiei pe Scurt si de Programul de slabire.

Cand si unde se poate urmari emisiunea?

Emisiunea se publica din doua in doua saptamani, joia, la ora 19.00 pe YOUTUBE si este distribuita si prin canalul de FACEBOOK si INSTAGRAM.

Care ar fi cea mai mare implinire pe care o ai la nivel profesional?

Ma simt foarte bine cu ceea ce fac, oamenii vin la mine si au rezultate, rata de persoane care reusesc este foarte buna, aproape de 100%. Eu lucrez mult 1 la 1 sau in familie, ceea ce duce la o apropiere mai mare de client si sustinerea acestuia neconditionat sa-si obtina obiectivul. Lucram intens si le sunt aproape clientilor, la inceput 12/24 sunt pe WHATSAPP si daca au nevoie si la telefon.

Implinirea mea cea mai mare este cand primesc multumiri si cand sunt recomandata de catre clientii mei.









Cum arata o zi din viata ta?

Eu sunt in primul rand mama, apoi, sotie, fiica si sora. Asta imi aduce responsabilitati zilnice, dar imi fac timp pentru activitatile mele cum ar fi meditatie, sportul, cursurile de dezvoltare personala, studiul individual in domeniul nutritiei si nu numai. In acelasi timp, fac consultanta in procurement, domeniul in care eu activez de peste 24 de ani.

Zilnic trebuie sa am grija de postarile de pe social media, sa ajung la cei care au nevoie de serviciile sustinute de mine.

In fiecare zi am activitati care tin de administrarea afacerii mele.

Ce te implineste dincolo de profesie?

Am o familie frumoasa, echilibrata, ne sustinem si ajutam unul pe celalalt in reusitele de zi cu zi. Dincolo de sot si copii, parintii mei sunt sanatosi, desi au o varsta considerabila. Legumele, fructele, mierea, oule, carnea de pasare sunt provizii sanatoase de la parintii mei. Poate exista bucurie mai mare?

Cum arata vacanta ideala?

Imi place sa merg la ski - este cel mai fain sport pentru mine. Dupa un astfel de concediu, am ramas insarcinata cu fiica mea cea mare, Maria si imi aduc aminte tot timpul cu placere de acest fapt. Da, vacanta de vis in munti inalti, resorturi bine echipate cu multe partii de ski, cu sau fara soare este minunat pentru mine. Prefer casutele autentice zonei in care merg - la localnici - ca sa pot discuta si socializa si gusta delicatase traditionale specifice zonei respective.

Imi plac oamenii care stiu ce vor si sunt concentrati pe rezultat. Cumva nu mi-a placut sa pierd timpul, este o resursa pretioasa de care am avut grija de mica. Admir femeile cu o feminitate debordanta, cat despre domni, apreciez barbatii puternici, onesti si care stiu sa ofere flori.

Cartea care ti-a schimbat viziunea despre lume?

“Calugarul care si-a vandut Ferrari-ul”. Am citit-o cu multa vreme in urma, dar pot spune ca mi-a schimbat viziunea despre lume.

Cum ai dori sa arate societatea de astazi?

Societatea de astazi este asa cum este si este bine asa! Nu vreau sa fie diferita, vreau ca eu sa pot sa fiu bine cu mine si sa pot sa valsez prin societate. Am atatea unelte si posibilitati pe care parintii mei nu le-au avut, nu-mi ramane decat sa ma bucur ca pot fi activa si ca pot aduce plus valoare mie si oamenilor din jur.

Cum iti definesti stilul vestimentar?

O intrebare dificila pentru mine, ma imbrac simplu, aleg haine care imi aduc bucurie. Acum ca nu mai am probleme importante de greutate ca in trecut, imi este mai usor. Aleg tinute colorate, vii, vesele si lejere, din materiale naturale fine si rezistente la purtare si spalare.

Dar stilul de viata? Ai timp sa ajungi la sala de sport?

Stilul de viata lucrez zilnic la el sa-l imbunatatesc cat pot de mult si sa mentin ce imi aduce rezultat. Fac sport in casa cu propriul corp, dansez mult cu sotul, ies zilnic in parc, ies in week-end la lucru in gradina mea si merg la echitatie cu fetele mele intr-un resort cu multa padure unde mai alerg in ritm lejer. Inot vara la mare si fac caiac.

Ce admiri la o femeie? Dar la un barbat?

Imi plac oamenii care stiu ce vor si sunt concentrati pe rezultat. Cumva nu mi-a placut sa pierd timpul, este o resursa pretioasa de care am avut grija de mica. Admir femeile cu o feminitate debordanta, cat despre domni, apreciez barbatii puternici, onesti si care stiu sa ofere flori.

Ce nu iti lipseste niciodata din geanta?

Am tot ce i-ar putea fi util unei femei, dar ceva inedit ar fi ca mereu am o lanterna mica in poseta.

Unde te pot contacta cititorii nostri?

FACEBOOK ([nutritiesimpluslim](#));

INSTAGRAM ([nutritiesimpluslim](#));

YOUTUBE ([@Nutritie_Simplu_Slim](#));

la NUMARUL DE TELEFON + 40 721 097 560 sau

pe EMAIL la adresa nutritiesimpluslim@gmail.com.

Multumim,

Echipa FAMOST



Personalitati de TOP cu Daniela Sala

ANCA DUMITRESCU

ANCA DUMITRESCU prezinta de 12 ani matinalul de la Digi24. Este nascuta in Bucuresti, pe 6 august 1986. A terminat Facultatea de Relatii Economice Internationale din cadrul Academiei de Studii Economice. In paralel, a urmat cursurile Facultatii de Jurnalism si Stiintele Comunicarii din cadrul Universitatii Bucuresti.

Visul de a lucra in televiziune i s-a implinit atunci cand a intrat in echipa Digi24. Chiar daca alarma ii suna noaptea la 3, este recunoscatoare pentru sansa si pentru colegii cu care lucreaza.

Va invit sa o cunoasteti mai bine pe Anca Dumitrescu - matinala de la Digi24!

La ce varsta ai inceput sa activezi in domeniul jurnalistic?

La 23 de ani am primit o bursa JTI si am facut practica pentru cateva luni in cadrul The Money Channel. Doi ani mai tarziu, la 25 de ani, am intrat in echipa Digi24.

Cum ti-ai descoperit talentul de jurnalist?

Nu imi amintesc sa-mi fi dorit vreodata sa lucrez intr-un alt domeniu. Inca din adolescenta mi-am pus in gand sa lucrez intr-o televiziune si am facut si pasii necesari pentru a ajunge aici. Mi-am dorit sa dau la Jurnalism, inasa am decis impreuna cu parintii mei ca este mai sigur pentru mine sa ma indrept spre un domeniu mai general. Astfel ca am urmat cursurile Facultatii de Relatii Publice din cadrul ASE si un Master de Economie Internationala. In paralel, mai exact din anul 2 de ASE, am intrat si la Facultatea de Jurnalism din cadrul Universitatii Bucuresti. Acolo, doamna *MADALINA BALASESCU*, una dintre profesoarele noastre, mi-a spus: "Tu vei fi prezentatoare, nu exista niciun dubiu." Probabil ca acela a fost momentul in care am constientizat ca poate pasiunea mea are o sansa. Cativa ani mai tarziu am inceput cursurile de

dictie cu doamna *ILEANA CARSTEA SIMION*, omul caruia ii si sunt vesnic recunoscatoare pentru tot ce m-a invatat, pentru increderea pe care a avut-o in mine si pentru usile pe care mi le-a deschis. Doamna Carstea a fost cea care m-a invatat tot ce stiu si care m-a si adus unde ma aflu acum. A avut incredere in mine din prima clipa si nu s-a indoit vreo secunda de parcursul pe care ar trebui sa il am.

Iti mai amintesti care a fost prima stire realizata si prezentata de tine?

Nu imi vine in minte acest lucru. Imi amintesc, in schimb, unul dintre primele interviuri realizate. Nu o sa uit niciodata cat de emotionata si sperata am fost atunci cand l-am avut invitat pe *VICTOR REBENGIUC*. Inainte de a intra in direct nu imi mai doream sa am niste intrebari bune, ma rugam doar sa pot spune ceva, orice. Pana la urma, totul a iesit foarte bine.

A fost greu sa te faci remarcata pe piata din Romania?

Nu am muncit niciodata pentru a ma face remarcata, dar imi doresc ca Digi Matinal sa fie dimineata in casele cat mai multor telespectatori.



Fericirea e in clipe si de astfel de momente poti avea parte zilnic. NU VAD FERICIREA CA PE O STARE DE FAPT ci mai degraba *ca pe niste piese de puzzle pe care reusesti sau nu sa il faci intr-o anumita zi.*

Ce consideri ca ti-a adus notorietatea de care te bucuri si in prezent?

Faptul ca prezint aceeasi emisiune inca de cand s-a lansat postul de televiziune. De 12 ani sunt "matinala de la Digi".

Care a fost cel mai fericit moment din cariera ta? Dar cel mai trist?

Unul dintre momentele recente care mi-a adus fericire a fost emisiunea pe care am facut-o cu Parintele VASILE IOANA. Energia pe care am simtit-o in acea ora nu se poate descrie sau compara.

Una dintre cele mai grele emisiuni a fost in urma cu multi ani, pe 6 decembrie, de Sf. Nicolae. Am facut atunci matinalul la o casa de copii din Bucuresti. Cei mici nu stiau ca noi vom filma acolo si i-am surprins dimineata coborand din camere spre ghetutele pe care si le lasasera la usa. Au coborat desculți, in pijamale spre usa si au deschis pachetele. Rar mi-a fost dat sa vad atata emotie la un loc. Cel mai mic dintre copii m-a luat in brate si nu s-a mai dezlipit de mine pana la finalul emisiunii.

Ce inseamna fericirea pentru tine? Ce te face fericita cu adevarat?

Fericirea e in clipe si de astfel de momente poti avea parte zilnic. Nu vad fericirea ca pe o stare de fapt ci mai degraba ca pe niste piese de puzzle pe care reusesti sau nu sa il faci intr-o anumita zi.

Sunt fericita daca am reusit sa fac pe cineva sa zambeasca, daca am dus la bun sfarsit o emisiune grea. Sunt fericita atunci cand baietelul meu ma ia in brate, atunci cand rad cu prietenele mele. Sunt fericita cand ascult muzica si dansez si la fel de fericita sunt cand nu trebuie sa imi pun alarma sa sune dimineata.

Cum reusesti sa te imparti intre viata de familie si cea de jurnalist? Reusesti sa pastrezi un echilibru?

Eu sper sa reusesc sa fac asta. Desi programul meu este dificil, cu trezit in miez de noapte, imi permite



sa am timp dupa emisiune atat pentru mine cat si pentru familie. Recunosc, uneori e dificil si platesc prin oboseala acest echilibru pe care ma straduiesc sa il pastrez.

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

Am avut un singur moment in care am pus in balanta optiunile. Mi-a fost foarte greu sa revin la serviciu dupa concediul maternal care, oricum, a fost de doar 8 luni. Mi-a fost greu din punct de vedere emotional sa il las pe Matei acasa, sa imi readaptez programul, sa refac lista prioritatilor.

Cu ajutorul celor din echipa am reusit insa sa ma reintegrez rapid.

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

Niciodata. Sunt foarte atasata de familie, de casa, de prieteni. Nu am luat niciodata in considerare nici macar o bursa in afara tarii.

LUCREZ DE CEL PUTIN 10 ANI CU ACEEASI OAMENI IN ECHIPA si **asta ne ajuta pe toti** sa fim la serviciu ca intre prieteni. *Ne cunoastem bine unii pe ceilalti, cu bune si rele, ne intelegem, ne sustinem.*



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

Sa munceasca, sa se informeze si sa se perfectioneze constant. Si sa inteleaga ca nu e o joaca, nu e un domeniu in care trebuie doar sa arati bine si sa zambesti frumos. Sa tina cont de faptul ca jobul nu se termina cand se sfarseste programul de lucru deoarece stirile sunt intotdeauna in dinamica.

Cum trebuie sa arate o stare pentru a avea succes?

Trebuie sa aiba un element de noutate si emotie.

Ce inseamna pentru tine jurnalismul?

Sursa celor mai bune si variate subiecte de discutie.

De cat timp faci parte din familia Digi24 si cum te simti in acest trust?

De 12 ani si 4 luni sunt aici. Lucrez de cel putin 10 ani cu aceeasi oameni in echipa si asta ne ajuta pe toti sa fim la serviciu ca intre prieteni. Ne cunoastem bine unii pe ceilalti, cu bune si rele, ne intelegem, ne sustinem. E foarte important sa ajungi in punctul in care sa functionezi atat de bine intr-o echipa. Intre noi nu exista orgolii, nu exista ierarhii si asta speram ca se vede si pe post.

Care crezi ca este cel mai frumos aspect al meseriei tale?

Faptul ca esti intotdeauna informat si automat mai sigur pe tine. Importante sunt si relatiile pe care reusesti sa le legi cu oameni din diferite domenii.

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

In scoala generala mi-am dorit sa fiu avocat. Probabil ca as fi mers spre aceasta zona.

Si, dintotdeauna, mi-am dorit sa pot fi medic veterinar. Iubesc mult animalele, dar aceasta meserie nu s-a numarat niciodata printre optiunile reale pentru ca stiu ca nu toate cazurile din cabinet s-ar fi rezolvat cu succes.



Cine este Anca Dumitrescu, omul din spatele camerelor de filmat?

Un om absolut obisnuit, cu angoase, visuri, bucurii, calatorii, prieteni, temeri, ambitii.

Oamenii trebuie sa inteleaga ca aceasta meserie este una ca oricare alta si ca, dupa program, avem aceleasi probleme si aceeasi rutina ca toti cei ce ne urmaresc.

Faptul ca noi suntem cu zambetul pe buze in fiecare dimineata nu inseamna ca noi nu avem probleme. Faptul ca suntem intotdeauna cu machiajul impecabil nu inseamna ca suntem perfecti.

Care este cea mai mare teama a ta?

Mi-e teama de boala, a mea sau a celor din jur. Si mi-e frica de Dumnezeu.

Care este cel mai mare regret pe care il ai?

Nu am regrete legate de lucrurile pe care le-am facut sau de deciziile pe care le-am luat. Din contra, am pareri de rau legate de oportunitati pierdute sau de momentele pe care nu le-am trait la intensitate maxima.

Am fost si sunt un om mult prea calculat si de fiecare data am pus ratiunea in fata. Regret ca nu m-am lasat mai tare purtata de val si regret ca nu am avut mereu incredere suficienta in mine astfel incat sa zic mai des "da".

Am fost si sunt un om mult prea calculat si de fiecare data AM PUS RATIUNEA IN FATA.

Care a fost cea mai mare pierdere din viata ta? Cum te-a transformat acea pierdere?

Moartea bunicului meu. Atunci am constientizat cat de usor poti pierde pe cineva si cu cate lucruri nemarturisite poti ramane. Am multe regrete in acest sens.

Cum arata o zi obisnuita din viata ta?

Ma trezesc la ora 3AM. Nu plec niciodata fara sa mananc si fara sa imi beau cafeaua. Undeva spre ora 4 sunt in redactie. Emisiunea incepe la ora 6 si se termina la ora 9. Dupa emisiune am nevoie intotdeauna de niste minute de liniste si relaxare totala. Dupa inca o perioada petrecuta in redactie incepe o alta zi: fac cumparaturi, ies la o cafea, ma uit la film, ma plimb si fac poze, orice imi aduce buna dispozitie. In jurul pranzului il iau pe Matei de la scoala si dormim impreuna 2-3 ore. Seara ii este dedicata lui in mare parte: teme, joaca, poate un film.

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

Nu imi place si nu ma pricep la gatit. Ma mai amuz uneori cu cate o prajitura pentru baietelul meu, dar mai mult de atat nu am reusit niciodata sa fac.

Care este motto-ul tau in viata?

Nu ma ghidez dupa niciun citat. Incerc sa fac cat mai mult bine fara sa vreau ceva la schimb. In rest, iau totul asa cum vine. Ma consum, plang, ma adun si merg mai departe. Rar sunt dezamagita de oameni pentru ca in general nu am asteptari de la ei. Dar deseori ma frustreaza situatii prin care trec sau lucruri care nu ies asa cum mi-as dori.

Ce alte surprize ne pregatesti?

Este primul an in care ora 12 noaptea nu m-a prins cu lista de planuri si dorinte. Mi-am propus doar sa zic mai des "DA", sa am mai multa incredere, sa nu mai trec alergand pe langa oportunitati. Cand o sa vad de ce surprize am parte, o sa decid si ce surprize scot la iveala.

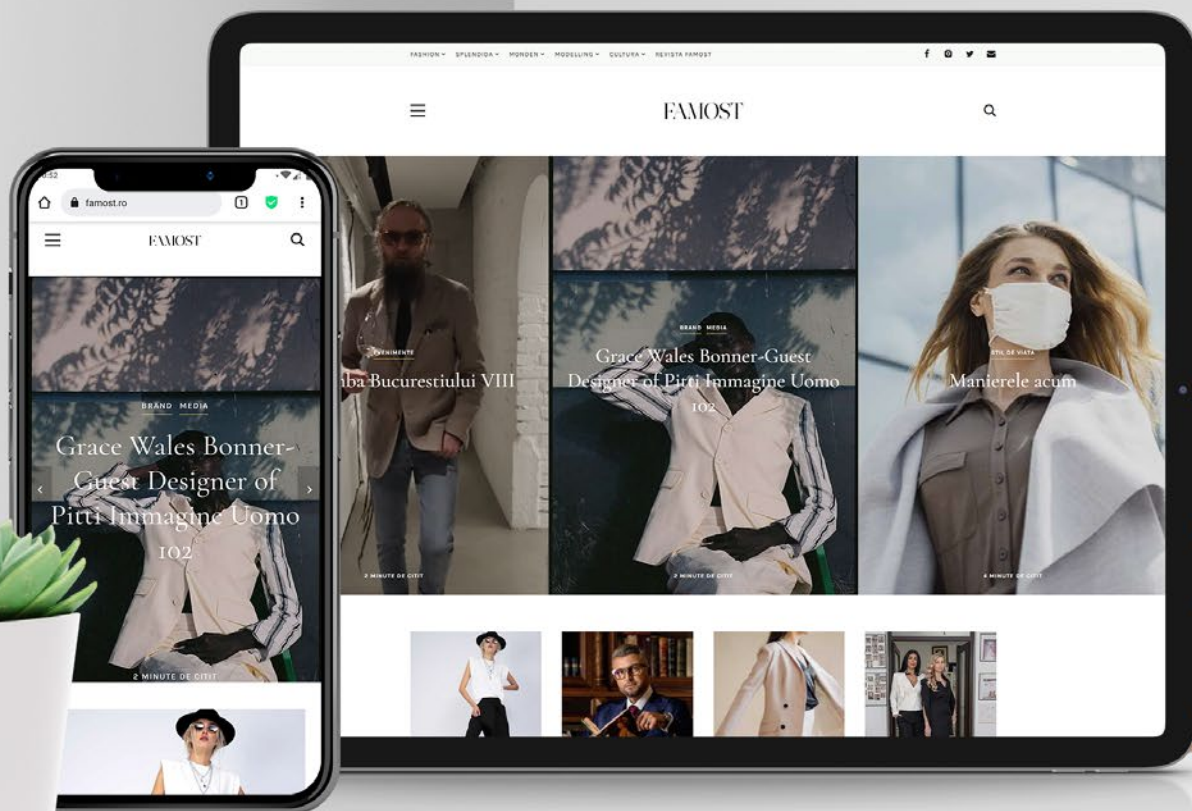
Nu ma ghidez dupa niciun citat.
Incerc sa fac cat mai mult bine fara
sa vreau ceva la schimb.

Acum, suntem mai aproape unii de altii, la doar o atingere!

Am facut lucrurile mai usoare!

Intra pe **GOOGLE PLAY**, descarca aplicatia **FAMOST** si ... cam atat!

De acum, citesti revista favorita mult mai usor!





Primele aparitii literare romanesti si internationale
din 2024 sunt aici, *prezentate cu aceeași pasiune* ca de
fiecare data de ROXANA NEGUT.



CRONICA UNUI EVENIMENT LITERAR

APARITIILE EDITORIALE ALE LUNII IANUARIE 2024

cu ROXANA NEGUT

Dragi prieteni, bine v-am regasit in luna februarie! Lectura dupa lectura si iate-ne, asadar, la sfarsitul iernii asteptand cu bucurie o noua primavara. Si luna aceasta calatorim pe aleile literare ale lunii precedente descoperind impreuna noi aparitii editoriale, reeditari indelung asteptate de cititori, titluri in precomanda si multe alte carti captivante in ultima perioada.

Deschidem prezentarea cu sectiunea de Science Fiction unde descoperim o distopie despre o lume devastata de schimbarile climatice iar cel de al doilea titlu ne aduce o poveste science-fiction romantica. Continuum cu zona de Fantasy, o minunata evadare in lumea lui Sanderson dar si regine si regate fantastice, magie si aventuri.

Zona de Thriller si Mystery isi incanta cititorii cu titluri unul si unul, toate incarcate cu suspans si actiune exploziva, rasturnari de situatie neasteptate, mister si accente horror iar la sectiunea Romane de dragoste ne bucuram de romantism, emotie si speranta. Zona de fictiune, ne aduce ca de fiecare data povesti captivante si memorabile iar Non Fictiunea ne incanta cu eseurile sale.

Continuum cu Sectiunea Clasici unde continuum sa descoperim reeditari ale unor carti nemuritoare si Romane

Premiate, titluri alese, demne de rafturile bibliotecii. Sectiunea de Proza Scurta si Volume de Povestiri, ne aduce doza zilnica de lectura chiar si in zilele prea incarcate, o calatorie literara intr-un microunivers fascinant. La sectiunea Biografii, Memorii si Jurnale, descoperim povestea de viata a reginei Elisabeta si biografia unui mare poet polonez. Nu uitam nici de sectiunea Dezvoltare Personala unde intalnim un ghid pentru drumul transformarii personale si calea catre spiritualitate.

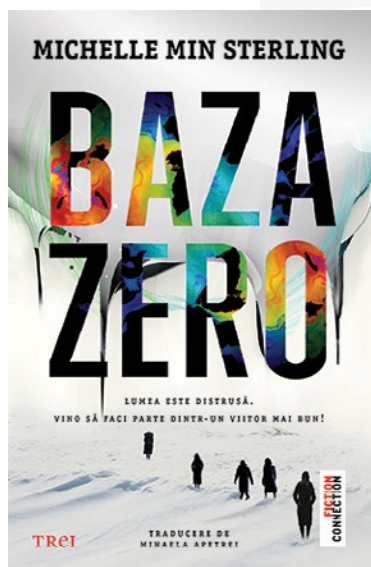
Literatura Young Adult ii incanta pe adolescenti cu povesti de dragoste contemporane si fantasy iar literatura pentru copii, le aduce celor mici aventuri literare, povesti cu zane si intamplari din universul copilariei.

Incheiem cu sectiunea Poezie, evadare intr-un minunat univers liric cu volume de poezie romaneasca aparute in ultima perioada.

Si luna aceasta alegem lectura si cartile pentru ca:

*O biblioteca nu este un lux ci una dintre
necesitatile vietii.* 🎵🎵

- HENRY WARD BEECHER



📖 **BAZA ZERO** - MICHELLE MIN STERLING, editura Trei

📖 **Descrierea cartii**

AMERICA, 2049: Temperaturile devin insuportabile, industria combustibililor fosili a fost inchisa, iar oamenii au de la nastere un Buton, care le permite sa ramana permanent online. Bogatii traiesc intr-un Oras Plutitor in largul coastei, in timp ce locuitorii de pe continent fac tot ce pot sa ajunga acolo. Pentru Rose, solutia pare slujba de animatoare in clubul de elita al Orasului.

La White Alice, o statie de cercetare din timpul Razboiului Rece, un grup de femei calificate urmareste schimbarile climatice. Insa termenii contractului lor devin tot mai nesiguri.

Iar in fostul orasel petrolier canadian Dominion Lake se construiesc Baza Zero, o sursa de aer curat, cu temperaturi mai scazute, gandita ca punct de pornire al unui nou stil de viata. Grant crede ca va fi locul perfect sa scape de mostenirea intunecata a familiei.

Dar fiecare urmareste cate ceva. In cine poti avea incredere? Oare sa te indragostesti poate fi cel mai radical act?

“Un debut uluitor (...) Viitorul creat

de Sterling e suficient de asemanator cu prezentul ca sa poata fi recunoscut, infuzand acest mystery climatic inteligent construit cu o teroare palpabila: aceasta lume seamana cu cea pe care ar putea-o vedea in cursul vietii multi dintre cititori.”

Publishers Weekly

“Sterling descrie in culori vii un viitor apropiat cumplit, in care lumea este devastata de schimbarile climatice, insa ofera in acelasi timp speranta, prin legaturile omenesti si perseverenta.” Booklist

“Genial de tulburator ... Baza Zero este un cli-fi distopic convingator, cu personaje tridimensionale - o lectura perfecta pentru cei carora le-au placut Simfonia itineranta, To Paradise sau Povestea slujitoarei. Finalul lasa loc pentru o continuare. S-o vedem!” Shelf Awareness

“O structura inteligenta (...) Cartea se bazeaza pe legaturile de familie, cele cu care ne nastem si cele pe care le alegem, ca o cale de a merge inainte intr-o lume tot mai haotica. O scrisoare de dragoste pentru ce pot realiza comunitatile de femei cand muncesc impreuna.” Kirkus Reviews

Michelle Min Sterling s-a nascut in Columbia Britanica, in Canada, si locuieste acum in Cambridge,

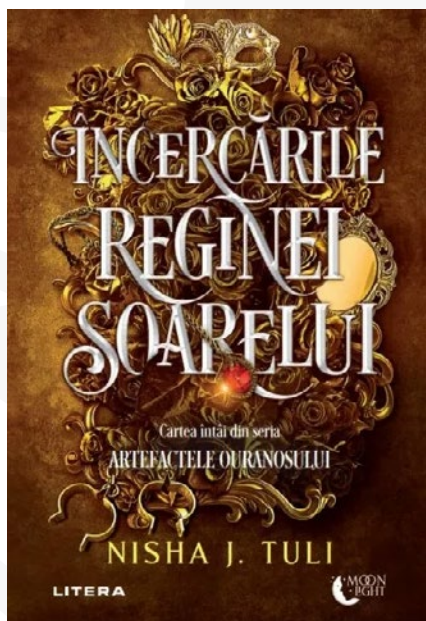
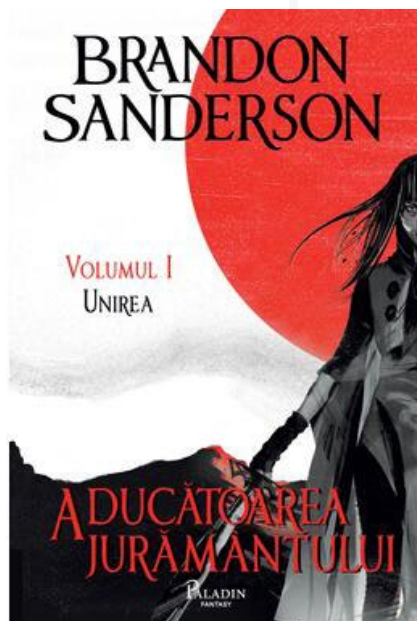
Massachusetts, unde preda literatura si scriere creativa la Berklee College of Music. Baza Zero este primul ei roman.


📖 **IUBIREA CADE DIN CER** - J.J. ROSSANNO, editura Cassius Books

📖 **Descrierea cartii**

In adancurile muntilor, Annabeth Miller incearca sa scape de amenintarea cartelului, dar destinul ii arunca in cale un aliat neasteptat - Dannar Zander. Gasit inconscient pe malul unui rau de munte, Dannar este mai mult decat pare: un tradator extraterestru, condamnat sa traiasca pe Pamant.

Intr-un moment crucial, acesti doi straini se intalnesc, iar dragostea se ivesc in cele mai neasteptate circumstante. Cu toate acestea, secretele intunecate ale trecutului lui Dannar ii ameninta atat viata cat si iubirea. Impreuna, trebuie sa navigheze prin lumea brutala in care traiesc si sa decida daca pot avea incredere unul in celalalt pentru a supravietui. “Iubirea Cade din Cer” este o poveste captivanta despre legaturi interstelare, primejdii iminente si iubirea care se ridica in fata adversitatilor cosmice.



 **ARHIVA LUMINII DE FURTUNA #5: ADUCĂTOAREA JURĂMANTULUI** (vol 1) - BRANDON SANDERSON, editura Paladin

Descrierea cartii

Planuiești-ti fiecare batalie ca și cum retragerea ar fi inevitabilă, dar lupta de fiecare dată ca și cum n-ai avea încotro sa te retragi.

Rosharul se afla din nou în miezul războiului. Oroare își conduce armatele către orașele oamenilor, pregătit să cucerească și să distrugă totul în calea sa. Iar în centrul lumii se afla turnul Urithiru, sapat direct în piatră, plin de ascunzători și secrete pe cale de-a fi descoperite, probabil ultimul loc în care oamenii ar putea să-și mențină poziția.


În vreme ce Furtuna Eterna face ravagii pe întregul continent, Casa Kholin face tot posibilul pentru a forma o alianță a tuturor oamenilor, în speranța că vor fi suficient de puternici ca să supraviețuiască.

Cat timp continui să încerci, există o șansă.

Când te dai bătăuța ... atunci moare visul.

Din seria Arhiva Luminii de Furtuna au mai apărut:

CALEA REGILOR
CAMPIILE SFĂRAMATE
POARTA JURĂMANTULUI

 **ÎNCERCĂRILE REGINEI SOARELUI** - NISHA J. TULI, editura Litera

Seria: Artefactele Ouranosului

Descrierea cartii

Cartea întâi din seria ARTEFACTELE OVRANOSULUI

Zece femei. O întrecere mortală. Doar una poate să cucerească inima Regelui Soarelui.

Lor a îndurat doisprezece ani de supliciu sub domnia Regelui Aurorei. Singura ei dorință e să evadeze și să se

razbune pe el pentru fiecare clipă de chin pe care a trăit-o.

Atunci când, eliberată pe neașteptate, cade în mâinile Regelui Soarelui, rivalul Regelui Aurorei, Lor devine centrul atenției în calitate de concurență pentru titlul de regină, alături de alte nouă Ofrande. Dacă reușește să cucerească inima regelui, ea își recastigă libertatea și poate, în sfârșit, să se răzbune pe Regele Aurorei.

Dar Lor e cu totul străină de Încercările Reginei Soarelui. Nu înțelege de ce a fost eliberată din închisoare și nu se numără printre cei care trăiesc la curtea Regelui Soarelui. Celelalte Ofrande nu pot să sufere și nu s-ar da în lături de la nimic ca să o elimine din întrecere o dată pentru totdeauna.

Însă Lor trebuie să castige cu orice preț, fiindcă dacă pierde, moare. Sau, chiar mai rău de-ătat, o să fie trimisă înapoi la maleficul - iar acum, dornicul de răzbunare - Rege al Aurorei.



📖 **NĂMETII** - C.J. TUDOR, editura Nemira
Colectia Armada

📖 Descrierea cartii

Trei oameni obisnuiti se zbat pentru supravietuire intr-o palpitanta poveste apocaliptica semnata de autoarea romanului Omul de creta.

Dupa o evacuare precipitata dintr-un internat retras, Hannah se trezeste printre fiare contorsionate si sticla sparta.

Meg, o fosta detectiva, e blocata intr-o telecabina si nu-si aminteste cum a ajuns acolo, iar Carter si alti cativa oameni incearca sa supravietuiasca intr-o veche cabana de schi. O furtuna de zapada, un virus mortal si niciun mijloc de a cere ajutor intregesc o capcana care nu lasa nicio cale de scapare.

Pericolele cu care se confrunta Hannah, Meg si Carter sunt ca piesele unui puzzle, dincolo de care pandeste o amenintare si mai mare. Una care poate inghiti intreaga omenire.

“Un tur de forta... O capodopera a genului.” Publishers Weekly

“C.J. Tudor ar putea fi regina literaturii politiste britanice, dar cu aceasta carte ea revendica si tronul literaturii horror.”

Esquire

“C.J. Tudor a reusit din nou. Fiecare

dintre cele trei povesti care alcatuiesc Nămeții este un thriller care te tine cu sufletul la gura, dar cu adevărat special este felul în care scriitoarea britanică le îmbina pentru un final naucitor.” Marian Coman, redactor-sef Armada

📖 **ORASUL NECURATILOR** - ANDREI CONSTANTIN, editura Literagraf

📖 Descrierea cartii

Era mult prea tarziu in orasul in care nimic bun nu se mai intamplase de foarte multa vreme.

In locul caruia multi ii pusera deja, mai mult sau mai putin constient, stampila de cabinet de psihoterapie lowcost, in care la trei sedinte la halba, primeai o sedinta gratis sau o sedinta fulger sub forma de shot, barmanul le striga plictisit pentru a, nici el nu mai stie cata oara, pacientilor sai *“Fratilor, pe bune, tre' sa inchid, ca imi face ala scandal maine!”*, in timp ce continua sa stearga aproape compulsiv barul cu aceeasi carpa de acum doua zile. Probabil pana si ultimii trei repetenti, care inca trageau din ceea ce sperau ca va fi penultima halba, stiau ca tot imputit va fi barul ala si dupa ce va termina de sters, dar terapeutul lor facea asta mai mult pentru a evita sa arunce un scaun sau cateva sticle goale in directia lor.

📖 **ANNA O** - MATTHEW BLAKE, editura Trei

📖 Descrierea cartii

Anna Ogilvy, o tanara scriitoare promitatoare, comite o crima dubla in somn, dupa care ramane adormita. Sufera de o tulburare psihosomatica rara, cunoscuta drept *“sindromul resemnării”*, si singura ei speranta e Benedict Prince, un psiholog criminalist care ar putea rezolva cazul si ar putea-o trezi ca sa fie judecata. Numai Anna stie adevarul, dar numai Benedict stie cum sa-l afle. Si sunt amandoi pusi in pericol de ceea ce afla.

“Un concept irezistibil, pus in practica minunat - cu siguranta va fi unul dintre cele mai bune thrillere ale anului.” Lee Child

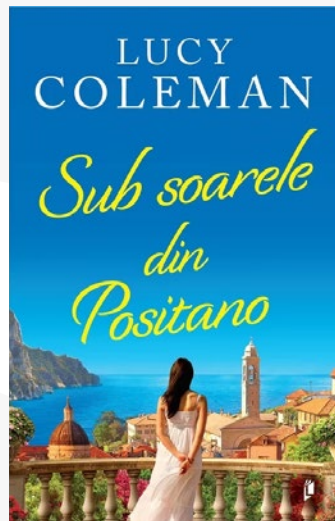
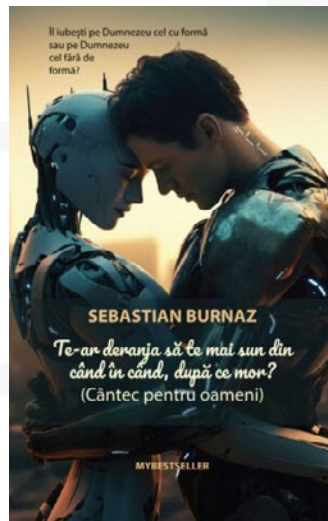
“Cand ai luat cartea in mana, nu mai ai cum s-o lasi. Un thriller cu multe planuri si melodramatic ca anvergura si tensiune.”

Kirkus Reviews

“Blake nu le permite niciun moment nici cititorului, nici eroului sau sa stea linistiti, producand intorsaturi de situatie una dupa alta. Finalul o sa-i socheze probabil pana si pe fanii versati de thrillere.” Publishers Weekly

Weekly

Traducere din limba engleza de ALUNITA VOICULESCU



ACEST LOC MINUNAT - BARBARA O'NEAL, editura Niculescu

Descrierea cartii

Cand Augustus Beauvais moare, patru femei se confrunta cu pierderea, furia, durerea si, nu in ultimul rand, cu misterul mortii faimosului bucatar.

Meadow, fosta sotie cu care Augustus si-a construit un imperiu, continua sa se lupte cu infidelitatile lui, care au pus capat casniciei lor de douazeci de ani. Maya, fiica lui care a iesit recent de la dezintoxicare, este neiertatoare. Norah, cea mai recenta iubita a lui, si-a abandonat cariera pentru o dragoste neasteptata. Rory, fiica lui Meadow, reprezinta vocea calmului si a ratiunii intr-un cor de nemulțumire.

Secrete vechi ies la iveala atunci cand politia incepe sa investigheze modul in care celebrul chef si-a pierdut viata.

TE-AR DERANJA SA TE MAI SUN DIN CAND IN CAND, DUPA CE MOR? (CANTEC PENTRU OAMENI)

- SEBASTIAN BURNAZ, editura My Bestseller

"In Universul nostru, cunoscut indeobste ca Universul 2, in care uneori, destul de

rar, mai ajung si oameni adevarati din celelalte universuri, totul e bine, atat cat poate fi de bine ... Se poate si mai bine, se poate si mai rau, ca peste tot ...

Dar abia cand ajungem in contact cu oamenii adevarati si putem sa le observam comportamentele, sentimentele adevarate, pasiunile, emotiile autentice, ne dam seama ce ne lipseste, ce ii lipseste societatii noastre ... Fata de ei nu am ascuns niciodata cine suntem ..."

Cantec pentru oameni, Sebastian Burnaz

SUB SOARELE DIN POSITANO

- LUCY COLEMAN, editura Librex Publishing

Descrierea cartii

Marci James isi iubeste atat de mult slujba incat nu a mai avut o vacanta de 5 ani.

Dar, dupa ce primeste o scrisoare misterioasa de la nasul ei, Richard, Marci trebuie sa-si faca bagajele pentru o vara pe Coasta Amalfi.

Avand misiunea de a sorta obiectele din magazinul de antichitati al lui Richard, Marci este hotarata sa gaseasca echilibrul potrivit intre munca si placere. Dar, cand Marci ajunge la destinatie, devine

evident ca sarcina este mult mai dificila decat si-a imaginat, iar Nico, superbul ei ghid local, se ofera sa intervina si sa-i dea o mana de ajutor.

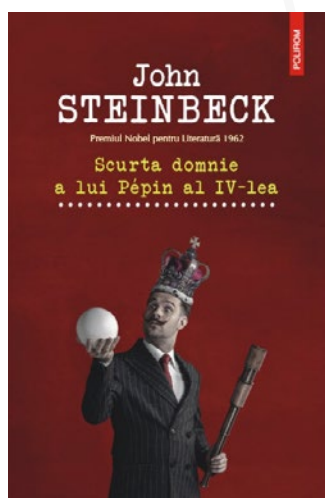
Pe masura ce se bucura impreuna de vara din Positano si de tot ceea ce are de oferit Coasta Amalfi, Marci isi permite in sfarsit sa se relaxeze, iar intre cei doi incep sa se aprinda scantei.

Dar Richard nu si-a lasat in urma doar bunurile, ci si un secret, un secret pe care Marci il descopera fara sa vrea. Oare ii va frange inima acest secret dupa cea mai fericita vara din viata ei?

"Lucy Coleman scrie povesti care transporta cititorii departe de monotonia cotidiana, in locuri fascinante, pline de romantism. Scrise cu maiestrie, relaxante si pline de optimism, povestile lui Lucy Coleman sunt antidotul perfect pentru zilele gri." Holly Martin, autoarea de succes a cartii "Darul Fericirii"

"O poveste plina de emotie si speranta, narata intr-un mod fermecator" Sandy Barker

Lucy Coleman este autoare de bestsellere #1 in domeniul fictiunii pentru femei, castigatoare a premiului pentru Inovatie in Fictiune Romantica la Festivalul de Romantism din UK.



 **SCURTA DOMNIE A LUI PEPIN AL IV-LEA** - JOHN STEINBECK, editura Polirom

 Premiul Nobel pentru Literatură 1962

 **Descrierea cartii**


Traducere din limba engleza de Radu Paraschivescu

Scurta domnie a lui Pepin al IV-lea este o satira politica extrem de amuzanta si atipica in ansamblul operei lui Steinbeck. In Franta secolului XX, comunismul si-a pierdut in intregime forta contestatara si spiritul de revolta. De aceea, toate partidele politice cad de acord ca singura miscare ce i-ar putea reda gloria de altadata este restaurarea monarhiei. Asa se face ca Pepin Heristal, astronom amator si jalnic urmas al lui Charlemagne, se trezeste - peste noapte si impotriva vointei sale - rege. Deranjat de absentia intimitatii, de disconfortul sederii la Versailles si de lipsa de putere a unui rege de paie, Pepin al IV-lea isi petrece cea mai mare parte din timp facand escapade cu motoscuterul, deghizat in cetatean obisnuit, pentru a afla parerile poporului. Cand hotaraste insa sa-si asume rolul de monarh si propune reforme incomode, lucrurile iau o intorsatura urata.

“Unul dintre gandurile sub care sta romanul lui Steinbeck este ca sotronul

politic e unul dintre cele mai vii spectacole ale ridicolului. Asta mai cu seama cand spectacolul implica unirea unui anume Pepin Arnulf Heristal (quel nom, mon Dieu!) ca rege al Frantei in plin proiect republican. Suirea lui pe tron e un gest revizionist in care se ghicesc samburii farsei. Cu atat mai mult cu cat printre actantii de pe scena politica a Frantei se numara radicalii conservatori si conservatorii radicali, centristii de dreapta si centristii de stanga, ateii crestini si crestini ai ateilor. Si daca ar fi doar ei. Numai ca in acelasi peisaj mai apar stalinisti, trokisti si hrusciovnici, spre a nu mai vorbi de cateva stafii ale desuetudinii istorice: vercingetoriene, merovingieni, carolingieni, capetini, burgunzi, orleanisti, bourboni si bonapartisti. Parodia istorica nu s-a ridicat foarte des la cotele atinse de Steinbeck in Scurta domnie a lui Pepin al IV-lea.” Radu Paraschivescu

“O satira savuroasa ... incitanta ... extrem de amuzanta.” Saturday Review

 **DE VEGHE IN LANUL DE SECARA** - J.D. SALINGER, editura Polirom

 **Descrierea cartii**

Editia a V-a

Traducere din limba engleza de CRISTIAN IONESCU

Aflata de ani de zile in topul preferintelor cititorilor din Romania, De veghe in lanul de secara continua sa fie cartea de capatai a adolescentei. Ce poate fi uimitor pentru tinerii care o citesc acum, la 16 ani, si ai caror parinti s-au nascut, probabil, in aceeasi perioada ca si romanul, e ca trec prin aceleasi episoade, angoase si mirari precum Holden Caulfield. Doar ca el nu folosea atat de des cuvantul “cool” si nu naviga pe Internet. Iar cand simtea nevoia s-o sune pe fata de care era indragostit, ori renunta, pentru ca nu avea chef, ori intra in prima cabina de telefon. Problemele lui raman inasa, si chiar si modul in care sunt rezolvate: prin revolta, prin negare sau, uneori, prin ignorarea lor. Exista voci care se intreaba de ce totusi a avut romanul un succes atat de uimitor, in toata lumea si, deja, de atatia ani. In fond, nu e singura carte care-si pastreaza prospektivitatea cu trecerea timpului. E vorba despre altceva, un ceva despre care s-au scris zeci de mii de pagini. Ceva imposibil de sintetizat intr-o scurta prezentare. Poate, pur si simplu, e o carte foarte-foarte buna. Atat. Alaturati-va milioanelor de tineri care au citit-o si veti intelege.



SARMANE CREATURI - ALASDAIR GRAY, editura Polirom
Roman distins cu 🏆 Whitbread Novel Award si 🏆 The Guardian Fiction Prize

📖 Descrierea cartii

Acum intr-o ecranizare de exceptie
Traducere din limba engleza si note de MAGDA TEODORESCU

Ce secret straniu a facut-o pe bogata, frumoasa, impetuosa Bella sa i se para irezistibila lui Archie McCandless, un student la medicina sarac? Sa fi fost originea ei misterioasa in casa monstruosului sau prieten Godwin Baxter, geniul a carui voce putea perfora timpane? Aceasta poveste despre dragoste adevarata si cutezanta stiintifica poarta cititorul din salile de operatii private ale Glasgow-ului de la sfarsitul epocii victoriene prin cazinouri pentru aristocrati, drojdia Alexandriei si un bordel parizian, pentru a ajunge la un apogeu intrerupt intr-o biserica scotiana.
"Cel mai important romancier scotian de la Sir Walter Scott incoace." Anthony Burgess
"O carte splendida, captivanta un

triumf al ventrilocvismului literar." New Statesman & Society
"Spiritual si incantator scris." The New York Times Book Review

📖 ASTFEL DE LUCRURI MARUNTE

- CLAIRE KEEGAN, editura Pandora M
🏆 Roman nominalizat la Booker Prize 2022
🏆 Castigator al Orwell Prize for Political Fiction 2022
🏆 Nominalizat la Dublin Literary Award 2023

📖 Descrierea cartii

"Un roman uimitor!" Colm Toibin
Suntem in anul 1985 si se anunta o iarna foarte grea. Intr-un oras nenumit din Irlanda, Bill Furlong, negustor de lemn si carbune, se pregateste de Craciun, perioada cea mai aglomerata pentru el. Intr-o dimineata, in timp ce transporta o incarcatura la una dintre manastirile din afara orasului, face o descoperire care-l impinge sa se confrunte cu trecutul si cu fortele tacute ce controleaza orasul si viata locuitorilor sai. Devenit la scurt timp de la aparitie bestseller pe ambele

maluri ale Atlanticului, Astfel de lucruri marunte este primul roman al lui Claire Keegan, scriitoare cunoscuta pana acum pentru proza ei scurta.

"O carte care te va face sa-ti doresti sa citesti tot ce a scris autoarea ei. Absolut superba." Douglas Stuart

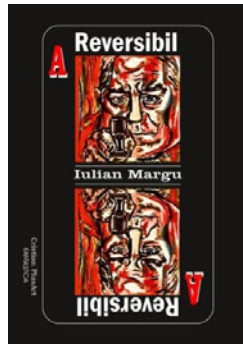
"O bijuterie de roman." People

"Lectura acestui roman iti va produce un soc chehovian, de-a dreptul sublim."

Andrew O'Hagan

"Povestea cutremuratoare a unui om pus in fata unei decizii morale ..." Associated Press

Scriitoarea irlandeza Claire Keegan (n. 1968) este cunoscuta pentru povestirile sale publicate de-a lungul timpului in The New Yorker, The Paris Review sau Granta. Prima ei antologie de povestiri, Antarctica (1999), a castigat Rooney Prize for Irish Literature si William Trevor Prize. A doua, Walk the Blue Fields, a aparut in 2007. Nuvela ei, Foster (in pregatire in seria Anansi. Contemporan), a fost publicata de Faber and Faber in 2010 si a devenit bestseller international, fiind adaptata pentru marele ecran in 2022 sub titlul The Quiet Girl.



ANOTIMPUL IUBIRILOR CALATOARE - MARIETTA DOBRIN,
Editura pentru Arta si Literatura

Descrierea cartii

“Viata - o intamplare cu oameni, alcatuita din zeci si sute de alte intamplari care se combina intr-o diorama animata de infinite culori sufletesti. Ca s-o intelegi, trebuie sa te prinzi in miscarea ei de perpetuum mobile si s-o privesti cu ochii mintii, descompunand-o in fragmentele pe care Memoria le aduce la suprafata din timpuri inmemoriale, din vremea arhetipurilor de la inceputul lumii. Pentru ca totul se petrece in acelasi tipar al eternei cautari a iubirii ideale si a timpului care da impresia ca lasa lucrurile sa se intample. Sub lupa, oamenii nu sunt decat variatiuni androginice care, sub impulsul “vointei oarbe de a trai”, isi invoca mereu dreptul la fericirea intregului, cunoscuta efemer si ramasa ca o rana deschisa in amintire.

Cartea Mariettei tocmai asta face: descompune lumea si o rearanjeaza in fata cititorului, daruindu-i a doua viata - a doua sansa la retraire si la intelegere. Prin scrisul ei, intamplarile capata noi dimensiuni, cea a luciditatii pe care ti-o da analiza la retorta si caracterul universal al situatiilor in care ne regasim cu precizia acelor de ceasornic. “Nu exista fericire fara asteptare, perfectiune fara zgarieturi imposibil de ascuns, lumea oamenilor continua sa ramana in acel punct instabil aflat intre alb si negru, intre lumina si intuneric - orice am face ...” - acesta pare a fi mesajul cartii, dupa ce dezbraci fiecare povestire de “carnea”

ei reala si o privesti cu ochii celui trecut prin aceleasi situatii, cu alti oameni, in alte vremuri sau locuri, dar cu aceleasi traiuri. Marele sau merit este esentializarea emotiei umane intr-o serie evenimentiala ancorata intr-o realitate atat de familiara, incat creeaza sentimentul familiaritatii, atat de necesar patrunderii sensurilor de dincolo de fictiune. Iar prozatoarea o face cu dezinvoltura si cu un talent pictografic genuin, incat scrierea isi indeplineste toate rolurile specifice: educa, reveland imagini ale existentei umane convertite in materie epica, impresioneaza prin diversitatea personajelor si a traiurilor, delecteaza printr-un stil marcat de autenticitate si naturalete. Andra Tischer, scriitoare Cartea Mariettei Dobrin invita cititorul intr-o lume a sentimentelor, a visurilor pentru care trebuie sa ai curaj sa lupti, a femeilor care vor sa se rupe de rolurile lor traditionale, dar, in acelasi timp, vor sa traiasca iubirea si sa-si redobandeasca locul in propria viata. Multe personaje sunt frumoase adormite care vor sa se trezeasca, sa-si cucereasca libertatea si independenta, fara sa ajunga totusi sa desconsidere dragostea in toate formele ei.

Este un volum al relatiilor care au radacini in nisipuri miscatoare si nu stii niciodata cat pot rezista si cum se vor schimba, este o lume cu parfum italianesc, unde, prin intermediul unui cufar, ai acces la alte povesti, este un univers al iubirii ce poate reaparea dupa zeci de ani in locuri in care nu mai e asteptata.”

Alexandra Niculescu, scriitoare

REVERSIBIL - IULIAN MARGU,
editura Cristian PlusArt

Descrierea cartii

Volum aparut in editie ilustrata de Ramona Andronache, pe care cei ce au frunzarit primul numar al revistei FANTASTICA MAGAZIN au cunoscut-o deja.

Cu o actiune dinamica, pliata pe structura unui roman politist desprins parca din scoala hardboiled, fondata de Dashiell Hammet si Raymond Chandler, REVERSIBIL este povestea unei anchete intreprinsa de Jean, un detectiv cu experienta care mai are doar trei luni pana sa iasa la pensie, si care seamana uimitor cu Jean Gabin, celebrul actor care, printre altele, a interpretat si rolul detectivului Maigret in cateva filme din anii '50.

Pentru a rezolva cazul ale carui implicatii transcend timpul, evident, Jean trebuie sa lupte impotriva tuturor, inclusiv a sefului sau, sa invete limba latina pentru a comunica cu Facundo, un centurion ce comanda o cohorta de soldati romani stationati intr-o garnizoana ce se afla pe teritoriul Daciei, dar si sa calatoreasca in timp, in Roma antica.

Aventurile se tin lant in “Reversibi”, nuvela ce poarta numele volumului, dar si in “Felul intai: ciorba de bolovan”, “Extraterestrul” sau “Compozitorul de vorbe” celelalte nuvele ce fac cuprinsul cartii.

Scrisa intr-un ritm alert, “Reversibil” poate fi fara doar si poate alegerea perfecta pentru cititorul ce cauta o lectura placuta si relaxanta.



 **PALATUL ASCUNS** - DINAH JEFFERIES, editura Nemira

Descrierea cartii

O insula plina de secrete, o fuga si o promisiune ...
O fiica rebela

1925. Pe insula Malta, printre zidurile vechi de culoarea mierii, straini fugari se ascund in zonele intunecate si oricine poate face rost de o noua identitate. Rosalie fugie din Paris pentru a lucra ca dansatoare in cluburile boeme din adancul strazilor intortocheate.

O sora cu un secret

1944. Fugind de brutalitatea razboiului din Franta, Florence se confrunta cu o viata noua. Dar mama sa instrainata are o rugaminte disperata: sa-i gaseasca sora disparuta cu ani in urma.

O ruptura intre generatii

Tradari si secrete, minciuni si taceri intre surori. O ultima scrisoare de la Rosalie este singurul indiciu pe care Florence il are la indemana. Razboiul este o bariera de neclintit, iar timpul se scurge ...

“Un roman tulburator, cu o imaginatie bogata, despre curaj, dragoste si loialitatea familiei pusa la incercare pana la limita.” Rachel Rhys

“Veti fi cu siguranta captivati pana la ultima pagina, pe masura ce ies la iveala straturile secretelor de familie ascunse de mult timp.” Liz Trenow

“M-a purtat cu totul intr-un alt loc si timp. O poveste minunata, cu mai multe straturi, cu personaje de care sa te indragostesti cu adevarat.” Hazel Gaynor

 **MIC DEJUN LA CAFE DE FLORE** - ELENA ADRIANA DOBRINOIU, editura Lumen

Descrierea cartii

Un roman al cautarii sensului vietii, al comunicarii dintre indivizi, al emigratiei, al depasirii de sine. Autoarea romanului

“Mic dejun la Cafe de Flore” urmareste in primul rand compozitia unui scenariu sau a unui contur modern. Structura este alcatuita din trei parti si 14 capitole. Crearea personajelor este esentiala. Personajul central este Alexa Andine, o jurnalista care emigreaza, in cautarea perfectiunii, in orasul Luminilor. Aici se intalneste cu prietenele ei din adolescenta si cu prietenul ei foarte apropiat de care se indragostise. Printre multele activitati, Alexa are intalniri cu oameni noi, diplomati, scriitori, dar si cu sotul ei care o viziteaza la Paris. Una din intalnirile importante este intalnirea cu editorul ei.

Naratorul este editorul cu care Alexa se intalneste la Paris, dar si in alte locuri si caruia ii incredintea manuscrisele ei, si Alexa, eroina principala care povesteste tot ce face si care isi invita prietenii, cunoscutii, fanii, cititorii sa comunice, sa traiasca anumite momente, sa intervina, sa construiasca impreuna.

Timpul este cel prezent dar este legat de trecut si de viitor, este un timp subiectiv, interior, dar si un timp real, obiectiv.

Spatiul este creator de fundal, actiunea se petrece in mai multe locuri care creeaza atmosfera si care constituie pilonii romanului, dar locul spectaculos este Cafe de Flore, o cafenea care intretine visul eroinei si chiar al prietenelor ei, este spatiul plin de miracol si de renastere al vietii noi, plin de fantasmеle celebritatilor pe care le poarta prin secole pana in zilele eroinei.

Documentatia este ampla si profunda, cuprinde studii despre timp, spatiu, despre timp si imagine, despre imagine si text

Stilul romanului este beletristic, filosofic, de fictiune.

Romanul cuprinde povesti incorporate. Autoarea isi propune pe parcursul scrierii un real proces de revizuire si corectare. Atitudinea este una constructiva, pozitiva, uneori ironica sau deconstructiva.

Un loc aparte in construirea romanului l-au avut:

Crearea STRUCTURII consistente a TENSUNI NARATIVE, care sa il faca pe cititor sa isi doreasca sa dea pagina. Planificarea in avans, construirea arhitecturii povestii, am luat in calcul detaliile, am scris dialoguri, am asezat corect planurile si m-am asigurat ca tot ce am scris e credibil.

Nasterea PERSONAJELOR si RELATIILOR credibile. Le-am lasat pe ele sa imi continue povestea, sa interactioneze intre ele.

Gandirea proiectului in cele mai mici detalii de SPATIU, TIMP si LOGICA.

DOCUMENTAREA si VERIFICAREA fiecarei informatii pe care nu o stapaneam in profunzime

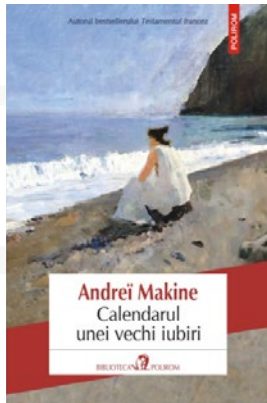
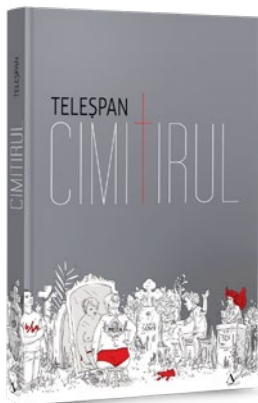
 **DIMINETI IN JENIN** - SUSAN ABULHAWA, editura Polirom

Descrierea cartii

Locuitorii din Ein Hod, vechi sat palestinian, duc o viata linistita, cultivand maslini si smochini. Pana in 1948, cand sunt fortati sa-si paraseasca pamantul si casele si sa-si gaseasca adapost intr-o tabara de refugianti din preajma orasului Jenin.

Ceea ce urmeaza este saga unei familii palestinienne, de-a lungul a patru generatii prinse in vartejul evenimentelor din Orientul Mijlociu. Dupa cum marturiseste ea insasi, autoarea si-a propus sa recurga la literatura pentru a pune intr-o noua lumina evenimentele petrecute in Palestina in perioada 1941-2002. Urmarind vietile unor oameni obisnuiti, ea spune de fapt povestea unei intregi natii si pledeaza pentru dreptul la istorie al celor ajunsi in conditia de refugianti ca urmare a evacuarilor masive cauzate de conflictul israeliano-palestinian.

Roman zguduitor, ritmat de episoade pline de dramatism, istorie povestita deseori chiar de eroii intamplarilor, Dimineti in Jenin este o carte pe care cititorul n-o va putea uita niciodata.



CIMITIRUL - TELES PAN, Editura pentru Arta si Literatura

Descrierea cartii

“Cu multi ani in urma, am citit Cimitirul - marturisesc, dintr-o curiozitate plina de neastampar - si zau ca n-a fost deloc ce ma asteptam sa fie. A fost mult mai mult. Sarcastic si cu un umor fin, genuin, care te cucereste ireversibil, carismatic si sincer pana la exasperare, Telespan ne propune un roman care, dincolo de aparenta lejera conferita de limbajul suburban, acceseaza cateva problematici majore. Personajul sau este mandatarul unor opinii si credinte simple, dar profunde, care converg spre concluzia ca fericirea vine din acceptare, si nu din cosmetizarea unor realitati menite sa imbrace adevarul in straie stralucitoare, dar gaunoase. Pana la urma, in fata mortii, prilej de reflectie in carte, suntem cu totii lipsiti de argumente. Cred ca unul dintre lucrurile care imi plac cel mai mult la romanul Cimitirul, pe langa incursiunea frusta intr-o zona la care altii nu se pot gandi decat dupa ce isi scuipa in san, este acela ca poate fi citit de toata lumea: umorul si situatiile funambulesti ii corup pe cei inclinati spre pudibonderie, in timp ce ii seduc neinduplecat pe ceilalti. De altfel, prima editie este de mult epuizata, iar exemplarele care au mai circulat in retea norocosilor sunt pe cale de disparitie.” Violeta Borzea, editor

CALENDARUL UNEI VECHI

IUBIRI - ANDREI MAKINE, editura Polirom

Descrierea cartii

Romanul Calendarul unei vechi iubiri spune povestea lui Valdas Bataev, care se vede obligat sa infrunte, inca de tanar, evenimentele tragice ale epocii sale a secolului XX, un secol de furie si sange. Dar in mijlocul furtunii, Valdas reuseste sa se sustraga cruzimii lumii: o iubire clandestina intr-o paranteza fericita, intre calendarul pe stil vechi al Rusiei tariste si noua cronologie impusa de “constructorii unui viitor luminos”. O capodopera extrem de concisa, acest roman despre tradare, sacrificiu si mentinere ne face sa retrairam, la nivel uman, dramele Istoriei: revolutii, conflicte planetare, diferentele de dupa incheierea razboiului. Si totusi, o trama secreta, dincolo de atrocele comedii umane, ne elibereaza de influenta acestora, conferind o dimensiune infinita efemeritatii unei iubiri ranite.

“Daca opera lui Andrei Makine este irigata de o varietate de surse de inspiratie, unul dintre firele rosii care leaga romanele sale consta in trasarea destinelor neobisnuite ale unor oameni obisnuiti prinsi in inima framantarilor Istoriei.” Le Figaro litteraire

“Intr-o limba cizelata, cel mai siberian dintre academicienii francezi urmareste destinul haotic al unui batran rus marcat pentru totdeauna de prima femeie pe care a strans-o in brate. Un frumos roman slav pe stil vechi, extrem de melancolic, dublat de o incursiune in evenimentele tulburi ale

secolului XX si de un joc subtil cu timpul.”

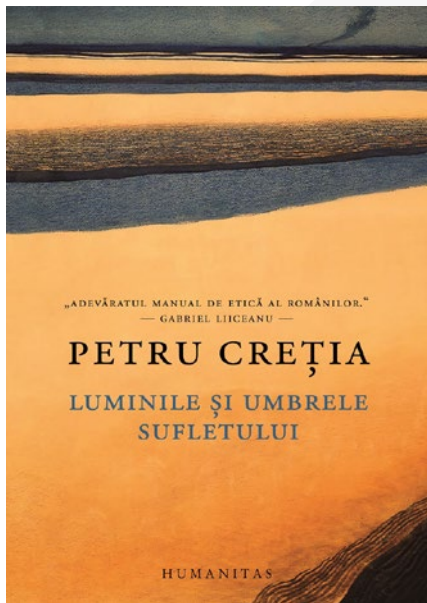
Le Monde

“Prins intre focul Revolutiei Ruse si cel, adesea mai arzator, al primilor fiori ai dragostei, eroul stendhalian din Calendarul unei vechi iubiri, al douazecilea roman al lui Andrei Makine, ne povesteste viata lui furtunoasa. Autorul Testamentului francez ne antreneaza intr-o traversare telescopica si romantica a secolului XX.” Le Devoir

REGELE DIN BISSAP - DANIELA ULIERIU, editura Polirom

Descrierea cartii

Un covor tesut de o buna dintr-un sat din Oltenia si un Ndop, o tesatura sacra, lucrat de ultimul artizan bamileke din Camerun, devin vasele comunicante a doua culturi diferite, dar care au in comun simbolurile si un intreg imaginar incarcat cu sensuri mai mult sau mai putin vizibile. Insa nebanuite sunt caile pe care cele doua ajung sa se asocieze. O casnicie de zece ani armonioasa, cu vacante si vizite in cele mai ravnite locuri de pe planeta si o situatie materiala de invidiat, o lume cat se poate de concreta si fireasca pentru un cuplu, se sfarseste brusc in urma unei intamplari cu consecinte grave pentru Iris, care se hotaraste sa fuga din tara. Se angajeaza la Paris la o fundatie ce o trimite sa lucreze in Camerun, unde va contribui la pro-movarea unui rege bamileke. Pentru a putea face asta insa, trebuie sa treaca printr-o initiere, fapt care se dovedeste a avea o miza dubla.



 **LUMINILE ȘI UMBRELE SUFLETULUI** - PETRU CREȚIA, editura Humanitas

Descrierea cartii

“Cartea aceasta nu vrea să fie altceva decât o calauză către adevărul despre noi înșine, pe un drum la fel de greu de deslusit ca acela din Calauza lui Tarkovski. Dar nu de negasit. Omul este o ființă complicată și ambiguă, dar nu indescifrabilă. Destul de chimuită și de vulnerabilă, dar nu damnată. Iar sufletul său este în stare să compenseze urateniile și jосniciile naturii sale cu neverosimile biruințe și elevații ...

Atenția noastră este prea mult chemată în afară, către zarva inversunată a vieții. Prea mulți caută, tot timpul, să ne vândă ceva: o idee sau doar o marfă, un idol sau, prea adesea, o iluzie. Cum să-ți mai găsești reperele în noianul acesta de informații și de ispite care par a spune totul despre noi și a ne da toate soluțiile, când de fapt nu izbutim să aflăm despre noi înșine ceea ce ar face ca relația noastră cu lumea să devină, dacă nu mai ușoară, cel puțin mai limpede?

Asemenea informații vrea să dea, pe scurt, dar în adânc, cartea aceasta prin eseurile morale pe care le conține.” Petru Creția

“Noica l-a numit «intaiul om de cultură al țării». Dar era mai mult decât atât. Ajunsese foarte departe în ceea ce s-ar numi libertatea minții cuiva. Ajunsese la libertatea ei patimitoare, adică la o inteligență care absorbise cultura lumii în câmpul de experiență al vieții. Tot ce îndurase, pe toate versanțele existentei, era spus când în nume propriu, când sub masca marilor figuri întemeietoare ale Europei.

Nu respecta morală în sensul ei filistin obisnuit, dar micile lui texte pe teme morale au frumusețea unui cod sau a unui îndreptar de viață.” Gabriel Liiceanu



ANUL CARE ÎȚI VA SCHIMBA VIAȚA. 365 DE ZILE PENTRU A DEVENI CINE VREI SĂ FII CU ADEVĂRAT - BRIANNA WIEST, editura Nemira
Colectia Orion

Descrierea cartii

Daca esti intr-o perioada de schimbare, daca strabati drumul dintre cum esti si cum ai vrea sa fii, nu uita ca cine iti doresti sa devii se afla deja inaintea ta. Minte te ajuta sa faci pasii necesari pentru a ajunge la o destinatie pe care sufletul tau profund a ales-o deja.

Ai doar nevoie de cateva indrumari care sa-ti usureze parcursul si exact asta isi propune sa ofere noua carte a Briannei Wiest, autoarea bestsellerului Vindecarea incepe cand esti pregatit. Organizat sub forma a 365 de sfaturi, meditatie si incurajari, volumul de fata este un ajutor indispensabil pentru toti cei care vor sa duca o viata in acord cu adevarurile lor interioare.

“Milioane de cititori din intreaga lume au gasit alinare si indrumare in cartile Briannei. Anul care iti va schimba viata

este un excelent ghid pe drumul dificil al transformarii de sine.” Booktopia.com
“O carte care te va ajuta sa-ti descoperi adevarul interior si te va inspira sa faci schimbarile de care ai nevoie.” Collective World

“Exista o putere formidabila in a nu sti. A nu sti ce urmeaza, a nu sti ce sa hotarasti, a nu sti cum vei ajunge acolo unde stii ca vrei si trebuie sa ajungi. Fiecare clipa contine portaluri catre noi oportunitati, iar cand alegi sa pasesti prin unul dintre ele, iti pui la dispozitie realitati care mai inainte erau invizibile.” Brianna Wiest

CELE CINCI PORTI SPRE PROPRIA SPIRITUALITATE - FABRICE MIDAL, editura Curtea Veche

Descrierea cartii

Ca sa te bucuri de o trezire spirituala autentica, nu trebuie sa iesi din tine, ci dimpotriva: sa te inradacezi mai adanc si mai adevarat in propriul sine si in realitate. Indrazneste: gaseste-ti propria poarta, fa un pas inainte si deschide-o.

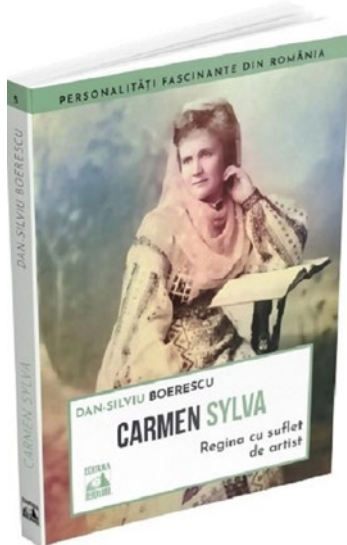
Ce relatie ai cu spiritualitatea? Crezi ca le e rezervata doar initiailor si maestrilor

din traditiile orientale? Vesnic vizitor pragmatic, Fabrice Midal demonteaza si acum prejudecatile, abordand spiritualitatea ca pe o dorinta intima, care se traieste zi de zi. El nu iti propune o fuga in afara ta, ci o mai buna asezare in tine insuti, in propria energie.

Chemand in ajutor etimologia, antropologia, pe Mary Poppins si pe zana buna, Midal identifica cinci tipuri de energie, echivalentul a cinci fericiri ale fiintei: rosie, verde, alba, galbena, albastra. Ca sa te bucuri de o trezire spirituala autentica, ramanand totusi ancorat in realitatea existentei, trebuie sa-ti gasesti propria poarta. Empatic si indraznet ca de obicei, proful de meditatie a la francaise iti propune o serie de exercitii prin care sa-ti identifici poarta dominanta si sa cultivi in tine darurile fiecarei energii. Ce culoare are spiritualitatea ta?

“O carte pedagogica plina cu anecdote, explicatii si sfaturi foarte practice.” Radio Vinci Autoroutes

“Metoda care ne ajuta sa descoperim energia pozitiva ascunsa in noi” La nouvelle republicque



CARMEN SYLVA. REGINA CU SUFLET DE ARTIST - DAN-SILVIU BOERESCU, editura Neverland

Descrierea cartii

Prima regina a României moderne, Elisabeta, a fost o demna purtătoare de coroană sub a cărei infatisare austeră se ascundea, în fapt, un suflet de poet. De altfel, istoria o va reține mai degrabă sub pseudonimul sau literar decât sub augusta titulatură princiară!

Dar, dincolo de preocupările pentru penită și acuarele, în inima reginei a fost întotdeauna o mare tristete. Și-a pierdut unicul copil, o fetiță, răpusă timpuriu de una dintre bolile copilăriei, pentru care în acea vreme nu exista leac. S-a atârșat apoi de Elena Văcărescu, dar s-a văzut deposedată brutal și de fiica ei adoptivă, pe care Guvernul și regele au izgonit-o din țară pe considerente dinastice și constituționale.

Nepotul lui Carol, Principele Mostenitor Ferdinand, se îndrăgostise de fată, însă legea țării nu-i permitea să o ia de nevastă. Situația a condus la o mare răceală și, apoi, la o înstrăinare de propriul ei sot, după care a urmat chiar un exil neoficial. Impacarea cu sine și cu sotul ei a venit în cele din urmă, atunci

când bătrânețea numai senină nu-i putea fi, din cauza contextului internațional întunecat, grevat de norii amenințatori ai războiului care se apropia inexorabil...

Personaj atipic pentru peisajul dinastic european al epocii sale, Regina Elisabeta a făcut de toate, inclusiv reclame pentru o mașină de scris și o marcă de țigărețe, ceea ce reamintește, peste timp, două dintre marile ei pasiuni: literatura și... fumatul!

POEZIE CONTRA HAOS : O BIOGRAFIE A LUI ZBIGNIEW HERBERT - BRIGITTE GAUTIER, editura Tracus Arte

Descrierea cartii

„A scrie biografia unui artist ca Zbigniew Herbert este un lucru dificil. E ca și cum ai pleca la vânătoare după o pasare rară, fie ca vrei să oții într-o colivie, fie ca vrei să o împăiezi. (...) Dar uneori, câte un vânător iscusit care da de urma ei, în ciuda intențiilor sale inițiale, în loc să o prindă, el încearcă să o imblânzească pentru a o cunoaște mai bine și astfel să poată transmite celorlalți mai multe informații despre ea. Așa a procedat Brigitte Gautier în această carte. (...)

Volumul se alătură altor cărți «herbertiene» ale autoarei-traducătoare. Datorită căreia putem citi azi nu numai operele complete ale poetului, ci posedăm în sfârșit ghidul și cheia care ne permit să înțelegem mai bine scrierile lui Zbigniew Herbert.” Sergiusz Chadzynski

„Această biografie, care uneori își asumă și anumite comentarii ale lucrărilor lui Herbert, îl descrie pe autor în primul rând ca ființă umană, lucru extrem de valoros, deoarece Brigitte Gautier se bazează nu numai pe cunoașterea vastei sale arhive, ci și pe propria memorie, pe prietenia personală și pe o aprofundată cercetare. (...) Trecutul comunist împărtășit atât de autor, cât și de cititori, a făcut ca interpretările mai vechi ale versurilor lui Herbert să se împotmolească în aluzii istorice. Fără a nega o lectură care ține cont de cronologia operelor sau de circumstanțele istorice ale apariției lor, care aruncă o lumină importantă asupra semnificațiilor pe care le contin, merita să luăm în considerare astăzi dimensiunea existentială și chiar metafizică a versurilor herbertiene. O astfel de perspectivă permite o altă interpretare, sută la sută contemporană, care nu elimină însă lecturile anterioare, ci le completează semnificativ.” Jozef Maria Ruszar



RETETE CUBANEZE PENTRU O INIMA FRANTA - LAURA TAYLOR NAMEY, editura Corint

Descrierea cartii

Pentru Lila Reyes, sa-si petreaca vacanta de vara in Anglia nu a facut niciodata parte din plan. Planul ei era 1) sa preia rolul mult iubitei sale bunici de brutar-sef la panaderia familiei, 2) sa se mute cu cea mai buna prietena a ei dupa absolvirea liceului si 3) sa traiasca fericita pana la adanci batraneti cu iubitul ei. Dar apoi a venit Trifecta, tripla nenorocire, si totul, inclusiv Lila insasi, s-a prabusit.

Ingrijorati din pricina starii psihice precare a adolescentei, parintii acesteia pun la cale propriul plan: Lila isi va petrece urmatoarele trei luni alaturi de niste prieteni de familie in Winchester, Anglia, pentru a se relaxa si a putea sa o ia din nou de la capat. Vremea mohorata, lipsa soarelui, un bucatar de han morocanos si un orasel lipsit de aroma de Miami (in toate privintele, inclusiv cand vine vorba de mancare) transforma ceea ce ar fi, pentru unii, o calatorie de vis intr-un adevarat cosmar pentru Lila ... Asta pana cand il intalneste pe Orion Maxwell.

Angajat al unei ceainarii si luptandu-se el insusi cu o multime de neazuri, Orion este hotarat sa o ajute pe Lila sa depaseasca momentele dificile, autopromovandu-se in functia de ghid personal al tinerei. De la scena muzicala plina de drame din Winchester si pana la peisajul rural englezesc, toate o fac pe Lila sa cada prada farmecelor lui Orion, dar si ale Angliei. Curand, in mintea fetei incepe sa se creioneze un nou viitor - unul care ar insemna sa lase in urma tot ce a planuit pana in clipa aceea.

“O incantare absoluta! Mai confortabila

decat un cardigan gri tricatat de mana si mai savuroasa decat reteta de pastelito a bunicii, Namey te poarta de la Miami la Winchester si iti lasa inima fermecata de amandoua!” Rachael Lippincott, autoarea bestsellerului La cinci pasi de tine

“Acesta este Anna si sarutul frantuzesc al visurilor mele latino. Plin de dragoste pentru casa, familie si cultura, romanul Retete cubaneze pentru o inima franta este o lectura absolut fermecatoare, care iti ofera acelasi confort ca o reteta nepretuita, numai buna sa vindece si sa hraneasca un suflet ranit.” Nina Moreno, autoarea romanului Don't Date Rosa Santos
“O poveste atat de dulce, de savuroasa si de incantatoare, incat iti vei dori sa calatoresti, sa coci prajituri si sa crezi in iubire!” Margarita Engle, autoarea romanului in versuri The Surrender Tree
“Ce mai carte! CE MAI CARTE! Laura Taylor Namey a scris cea mai dulce poveste de dragoste pe care am avut placerea sa o citesc vreodata. Proza ei mi-a facut inima sa se transforme intr-un milion de crampeie luminate de stele, risipite intre Miami si Marea Britanie. De-a dreptul splendid!” Erin Hahn, autoarea romanului Nu am stiut ca ma vei gasi

SURORI DE SPADA SI CANTEC - REBECCA ROSS, editura Leda Edge

Descrierea cartii

Dupa opt ani, Evadne urmeaza in sfarsit sa isi revada sora mai mare, care a slujit in armata reginei. Dar cand Halcyon apare in mod neasteptat cu o zi mai devreme, tanara isi da seama ca ceva nu este in regula. Halcyon a fost acuzata de o crima odioasa si, cu toate ca viata ii este crutata,

are de ispasit 15 ani de pedeapsa.

Suspectand ca acuzatiile aduse lui Halcyon de catre comandantul armatei, dar si ca detaliile crimei nu sunt tocmai exacte, Evadne se ofera sa ia asupra ei o parte din pedeapsa surorii sale. Daca exista o cale de a o reabilita pe Halcyon, o va gasi. Dar, de indata ce surorile isi incep sentintele, acestea descopera ca exista sorti mai rele decat moartea.

“Un portret intim al relatiei dintre surori, dar si al spiritului feminin. Proza delicata a lui Ross descrie personaje deopotrivă puternice si vulnerabile.” Adrienne Young, autoarea romanului Cerul din adancuri

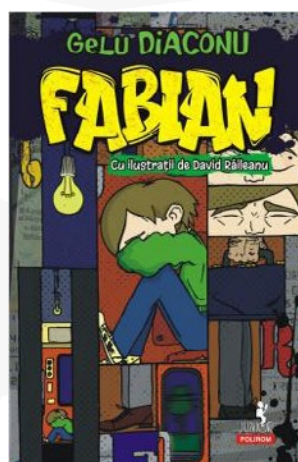
“O poveste extraordinar de frumoasa, scrisa din suflet, despre magie, dragoste si familie. Capodopera lui Ross m-a captivat de la inceput si pana la finalul perfect. Imi doresc sa petrec mai mult timp cu aceste surori bataioase, pe care le consider o adevarata sursa de inspiratie!” Mindee Arnett, autoarea romanului Onyx and Ivory

“Liric si plin de magie, romanul aduce laolalta intr-un mod aproape alchimic zei, magi, dar si o lume fascinanta, care iti vei dori sa prinda viata.” Heather Lyons, autoarea romanului The Collectors' Society

“Eroism clasic intr-o Antichitate magica.” Kirkus Reviews

“Epopoea eroica a lui Ross este inspirata de Grecia antica, inclusiv in ceea ce priveste limbajul poetic. [...] Oferă din plin comploturi intortocheate, intrigi politice si magie creata de zei.” Booklist

“Admiratorii cartilor in care sunt construite lumi puternice vor aprecia dezvoltarea serpuitoare a intrigii, iar fanii povestilor de dragoste care mocnesc se vor topi de placere.” Bulletin of the Center for Children's Books



SINGURA LA CUMPARATURI - de YORIKO TSUTSUI, editura Portocala Albastra

Midori are cinci ani. Ar putea sa mearga la magazinul din colt ca sa cumpere lapte, asa cum o roaga mama? Cum sa nu! Adica ... sa mearga pentru prima oara singura? Nu e usor pentru un copil sa-si invinga teama si sa depaseasca obstacolele, mai mari sau mai mici, care apar la tot pasul. Cand esti mic, este foarte usor sa cazi si sa te lovesti la genunchi. Dar de fiecare data cand te ridici si mergi mai departe, esti mai mare si mai puternic.

Fragment din carte:

“Intr-o buna zi, mama ii spuse lui Midori: - Oare ai putea sa mergi singura la cumparaturi?”

- Singura? tresari Midori.

Midori nu mai plecase niciodata singura de acasa.

- Imi trebuie lapte pentru fratiorul tau, dar am multe de facut acum, continua mama. Poti sa te duci tu sa cumperi?”

- Sigur ca pot! Sunt mare, am deja cinci ani, spuse Midori.

Ii promise mamei ca o sa fie atenta la masini si n-o sa uite sa ia restul de la magazin.”

FABIAN - GELU DIACONU, editura Polirom Colectia Junior

Descrierea cartii

Fabian este un baiat de zece ani, sarac si dezorientat, care, satul de atmosfera rea din familie, pleaca de capul lui la Bucuresti ca sa-si caute matusa si, prin ea, sa-si afle salvarea. Neavand bani nici macar pentru biletul de tren, e prins de un controlor care, amenintandu-l ca-l da jos la prima statie, il incuie intr-un compartiment de serviciu. Inchis, speriat si lipsit de speranta, baiatul e gasit in cele din urma de nea Tomita, un controlor simpatic si marinimos.

Intalnirea aceasta e doar inceputul unor aventuri care-i vor purta pe cei doi in

inima Marelui Oras si care-i vor schimba viata baiatului.

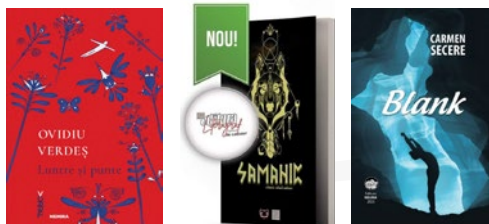
ZANA LUNII. POVESTI CU ZANE DIN INTREAGA LUME - JANA WALCZYK, KATHE RECHEIS, FRIEDL HOFBAUER, editura Univers Enciclopedic

Descrierea cartii

ZANE BUNE, ZANE RELE, zane mititele si zane batrane, zane frumoase si zane pizmase. Zane din Portugalia, din Anglia, din Bulgaria, din China, din Persia, din Germania si din multe alte tari din aceasta lume!

De ce vrea fica unei zane sa devina purcelusa? Pe cine viziteaza cea mai mititica dintre fetele elfilor? Cum sunt dejucate planurile Zanei Rautatii?

Palpitante, amuzante, poetice, pline de intelepciune - aceste basme incantatoare cu zane sunt perfecte atat pentru cei mici, cat si pentru cei mari!



LUNTRE SI PUNTE - OVIDIU VERDES, editura Nemira

“Tanarul poet Ovidiu Verdes isi intelege conditia intr-un mod propriu, el mizeaza pe neasemanare, cultiva surpriza, ineditul, stranieitatea; o face chiar uneori cu ostentatie si cu o fervoare amalgamanta.

Pariul sau cu poezia se bazeaza pe contrarietate si dificultate, cu rare concesii facute in directia accesibilitatii. Ovidiu Verdes isi propune, inca din anii liceului, probleme ce releva o constiinta poetica precoce, un spirit teoretic si critic in acelasi timp. Isi impune un regim de luciditate pe care nu-l vrea redus la autocenzura, dar, pe de alta parte, isi doreste “un dram de inconstienta”. Stie ca nu are inca “elanurile unui mistic, nici energia juvenila a unui nihilist”. In “Memento” (manuscris, 1980-1981), numeste, cu dezarmanta sinceritate si acuitate, contradictia in care se afla: “Am o placere simultana de a ma intoarce asupra mea si de a vrea sa uit de mine ...”. Mircea Martin

“Aparitia postuma a acestui volum scris de Ovidiu Verdes intre anii 1988-1990 nu este doar un act de recuperare a unei voci si a unei etape din constructia unui scriitor pe care il iubim, ci si ocazia de a umple un gol in cronologia si evolutia poeziei noastre. Ce scria un tanar poet, fara sa publice, fix la granita dintre lumi, dintre epoci istorice, dintre ceea ce era optzecismul deja conturat si asa-numitul nouazecism? Cum se raporta la poezie, la ceilalti care scriau? Cum isi organiza laolalta resursele teoretice si poetice? In Luntre si punte descoperim o voce diferita

de ceea ce stim deja ca fiind reprezentativ pentru acea generatie. Nu e nici optzecism, nici nouazecism, e desfasurarea fortei unui vizionar in silent mode, care deopotrieva chirurgical si ezitant construiește, foarte constient, un univers ale carui mecanisme le stie pe de rost, dar de care ramane el insusi intimidat. Undeva la limita dintre vis si lumea de afara, urbana, aia in care sufla fumul de tigara, aceeași lume si același fum ca in Muzicile si fazele de mai tarziu.” Svetlana Carstea

SAMANIC - ZAHARIA MIHAIL ROBERT, editura LiteraGraf

Descrierea cartii

Initierea se afla in miezul oricarei existente umane autentice. Si aceasta din doua motive: pe de o parte, pentru ca orice viata umana autentica presupune crize profunde, incercari, suferinta, pierderea si recucerirea eului propriu “moarte si inviere”; pe de alta parte, indiferent de gradul de impliniri la care a ajuns, la un moment dat orice om isi vede viata ca pe un esec. In astfel de momente de criza totala, numai o singura speranta pare sa ofere solutie: aceea de a isi lua viata de la capat. Daca putem spune ca initierea constituie o dimensiune specifica a existentei umane este inainte de toate pentru ca numai initierea confera mortii o functie pozitiva: aceea de a pregati noua nastere spirituala, accesul la un mod de a fi nesupus actiunii devastatoare a Timpului. Mircea Eliade - Nasteri Mistice

“Volumul “Samanic” - doreste

reintoarcerea la sacru, la istoria mitica menita sa ne reconecteze la acea sursa de regenerare a vietii nepuizabila. Omul are nevoie de sacru, fara sacru este rupt de originea sa universală, asadar - va rataci in deriva cautand sensuri in lucruri fara rost si fara sens.” Zaharia Mihail-Robert

BLANK - CARMEN SECERE, editura Neuma

Descrierea cartii

“In Carmen Secere poezia isi face drumuri felurite, cand serpuind la vale, cand urcand spre izvoare, semn ca, odata in fictiune, realitatea nu mai are nici aproape nici departe, stiind ca destinatia ei este o atlantida lirica.” Ovidiu Pecican
“Cartea consta intr-o poema, una singura, ce-aduce a insolita tabla de materii care anunta permanent un a venir ce nu survine, - de unde si predominanta albului nival, al Alpilor, in acest caz, ninsoarea calda ca o blana, blank-ul de toate felurile, tipografic sau serafic, hulubii Sfantului Duh, s. cl. Albul acesta, magic (ca al Muntelui lui Thomas Mann), e epicentrul cartii, pe cat cred, in jurul caruia se tese un nu prea lung roman autobiografic, fara epic, “de notatie” si batand in elegiac. Una din obsesiile poetei fiind baletul si, in subsidiar, acrobatiile piruete, Carmen Secere va fi deprins de la acestea tehnica miscarii ca ramanere pe loc (pe varfuri, pe calcaie), a tirbusonului care strapunge, dar nu doare, sau a disgratiei cand pierzi totul, nu si gratia ... O scriere evanescenta, de-o frumusetate calma si calda ca a subzapezii.” Serban Foarta

Acestea au fost doar o parte dintre titlurile aparute in ultima perioada. Descrierile cartilor 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 ca de fiecare data, multe
GANDURI BUNE SI O IARNA INCARCATA CU POVESTI FRUMOASE!

WWW.FAMOST.RO

TENDINTE, MODA, FRUMUSETE, CULTURA, POVESTI DE VIATA



stil de viata



Traversam o perioada minunata din an, de multe ori umbrita de **astenia de primavara**. Despre cum o depasim si cum o gestionam ne vorbeste LILIA MINDRU.

ASTENIA de PRIMAVARA

O PROVOCARE IN FATA CELUI MAI
ASTEPTAT ANOTIMP

Calca usor primavara. Mama natura este insarcinata.

- PROVERB AMERINDIAN

text : L I L I A M I N D R U

Suntem in februarie, luna iubirii 😊, dar si ultima luna de iarna (calendaristica!) si doar un pas ne mai desparte de primavara, de cel mai asteptat, cel mai parfumat si cel mai inflorat anotimp!

Insa pana sa ajungem sa ne bucuram de primavara, cu toate beneficiile ei, zile mai lungi cu mai mult soare, flori, culori si natura revenita la viata, avem de facut fata totusi unei provocari - astenia de primavara.

Cu siguranta multi am auzit de ea si multi am trecut sau trecem prin ea an de an. Astenia de primavara nu este neaparat definita ca o afectiune ca atare, ci reprezinta un set de semne si simptome, care apar, de regula, cam in aceeasi perioada din an, la trecerea dintre lunile martie si aprilie, iar intensitatea lor variaza de la o persoana la alta, cu urmatoarele simptome: oboseala inexplicabila, tristete, anxietate, iritabilitate, pierderea interesului pentru activitati de rutina, pierdea capacitatii de concentrare, schimbarea tiparului de somn, cu dificultate de adormire sau insomnie, scaderea libidoului, lipsa poftei

de mancare, dureri de cap si musculare.

Se manifesta in special la persoanele cu varste cuprinse intre 20 si 40 de ani, insa, uneori, a fost observata si la copii si adolescenti.

Cauza exacta nu se cunoaste insa, o explicatie plauzibila ar fi lipsa luminii soarelui din timpul iernii. O teorie spune ca scaderea expunerii la lumina duce la modificarea comportamentala. Datorita carentei de vitamine din cursul iernii, scade si capacitatea de rezistenta a organismului la afectiunile obisnuite, ducand la o suprasolicitare ce ne face sa ne simtim slabiti si ametiti. Toate acestea influenteaza activitatea cerebrala, scazandu-ne tonusul intelectual.

Astenia poate provoca si alte manifestari, cum ar fi pierderi de memorie, transpiratie si senzatie generala de disconfort. De vina poate fi si dieta necorespunzatoare, care nu furnizeaza organismului suficiente vitamine si minerale, dar si alte elemente importante pentru buna functionare a acestuia.



O dieta echilibrata, indiferent de anotimp, este foarte importanta. Daca se consuma multe alimente grase sau carbohidrati si nu sunt incluse in meniu suficiente legume si fructe, exista riscul ca oboseala sa fie destul de accentuata.

Incercati sa limitati consumul de grasimi si zaharuri si sa cresteti consumul de fibre. Daca ne simtim somnorosi in mod constant si



avem o stare proasta de spirit, motivul cel mai probabil ar putea fi un deficit de fier in organism. Fierul joaca un rol foarte important in formarea hemoglobinei si este foarte util pentru sistemul imunitar.

In acest caz, cel mai indicat este sa facem o vizita medicului nostru de familie, care sa ne dea un set de analize; acestea ne vor scoate la lumina carentele din corp, pe care doar

la recomandarea doctorului le putem trata. Medicul stie cel mai bine ce vitamine si suplimente alimentare ne sunt necesare pentru a-i oferi corpului nostru tot ce are nevoie pentru a fi sanatosi, luminosi, plini de energie si motivatie!

Iar vizita la medic in cazul asteniei nu este deloc o exagerare, pentru ca oboseala sau astenia de primavara

poate fi chiar un simptom al unor boli. De exemplu, daca o persoana se simte obosita si creste mult in greutate intr-un timp scurt, poate fi un semn al unei probleme tiroidiene. Acesta este motivul pentru care starea de epuizare din timpul primaverii poate semnala o problema serioasa, deoarece in combinatie cu alti factori poate determina aparitia unor probleme de sanatate grave.

Pentru a veni in ajutorul corpului nostru in fata acestei provocari si alaturi de recomandarile medicului, adoptarea unor obiceiuri sanatoase de viata este esentiala, dar si sa ii oferim corpului ceea ce i-a lipsit pe timp de iarna - expunerea la soare si efectuarea de activitati in aer liber.

Asadar, urmatoarele activitati si recomandari ne pot fi de mare ajutor:

- Somn 7-8 ore pe noapte, pastrand constanta ora de culcare si ora de trezire;
- Trezit dimineata devreme pentru a ne bucura de primele ore din zi facand o plimbare relaxanta sau o alergare. Lasam masina acasa si mergem pe jos la serviciu daca distanta permite (sau o parte din distanta) sau cu bicicleta, daca nu avem timp pentru plimbare sau alergare dimineata.
- Exerciții fizice moderate in mod regulat, cel puțin 40-50 de minute pe zi, de 3-4 ori pe saptamana. Exercițiile fizice maresc eliberarea de endorfine si senzatiile de bine. Este foarte important sa fim activi si sa reducem sedentarismul.
- O dieta echilibrata si variata, bogata in fructe, legume, nuci si seminte. Evitam mancarea procesata sau fast-food.
- Mentinem o hidratare buna consumand suficienta apa.
- Incercam sa reducem nivelul de stres: ne organizam sarcinile de zi cu zi acordand un timp dedicat activitatilor de petrecere a timpului liber, exercitii fizice,

activitati sociale si odihna adecvata.

- Incercam sa meditam, sa tinem un jurnal sau sa practicam o activitate creativa. Atat meditatia, cat si scrierea in jurnal ne pot ajuta sa identificam si sa acceptam emotiile dificile sau nedorite, inclusiv sentimentele de tristete. Terapia prin arta poate sa ne ajute de asemenea, indiferent daca avem sau nu inclinatie artistica.

- Petrecem timp cu cei dragi. Sa le permitem oamenilor din viata noastra sa stie prin ce trecem s-ar putea sa para ceva greu de facut la inceput. Este important insa sa ne reamintim ca familiei si prietenilor le pasa de noi si probabil ca doresc sa ne ajute, chiar daca asta inseamna doar sa ne asculte sau sa ne tina companie atunci cand ne simtim cu moralul jos.

Si pentru ca asa cum am spus la inceput de articol, primavara este anotimpul mirosurilor, al florilor si al culorilor, al frumusetii in general, in care renuntam usor-usor la hainele groase si revenim la tinute usoare, fluide, care ne contureaza si ne scot in evidenta silueta, trebuie sa tinem seama de asta si sa nu cadem prada tentatiilor care isi pot lasa amprenta asupra felului in care aratam.

ASADAR, STAM DEPARTE DE TENTATII!

Nu "tratam" depresia sezoniera de care aminteam prin rontait! De multe ori, cand suntem deprimati chiar si pe





perioade scurte, mancam mai mult, incercand sa umplem golul din interiorul nostru. Ar fi mult mai benefic pentru silueta daca am iesi la o plimbare prin parc sa admiram cum natura revine la viata si astfel sa-i urmam exemplul.

Renuntam la vicii - fumatul nu ne va scoate din starea proasta data de depresia sezoniera, din contra: ne va afecta tenul, vom fi mai obosite si ne va consuma si ultima rezerva de putere a organismului si asa afectat.

E PRIMAVARA - SA INFLORIM SI NOI O DATA CU EA!

Sa ne ingrijim! Ne facem programare la un salon de masaj, la coafor sau la un salon de cosmetica. Se stie ca acest lucru le ajuta pe femei si in momentele cele mai grele. Imbracam tinute viu colorate - si ele ne pot schimba starea de spirit. Cautam mereu frumosul din viata si nu ne lasam coplecite. Ne bucuram in fiecare zi de cate ceva.

Sa ne gandim cu grija la ce ne dorim pentru aceasta primavara - sa fim frumoase si sanatoase inside-out, sa fim curajoase, indraznete, pline de energie si inspiratie!

Primavara ne ofera dovada an de an, negresit, frumos si spectaculos, ca putem inflori si putem raspandi frumuseti si viata in jurul nostru. Sa ne bucuram de asta! E miracolul naturii, firesc si extraordinar in acelasi timp!

OPTIMIZAREA ENERGIEI ▶

CUM NE PUTEM OPTIMIZA ENERGIA ZILNIC? CE AR TREBUI SA STIM? CE AR TREBUI SA FACEM?

Incă putem considera că suntem la început de an, o perioadă în care dorința de a fi energici este la cote maxime, dar, cu toate acestea, pentru multe persoane nu se aplică. Energia și pofta de viață pe care le avem dimineața nu reușesc să se mențină până mai târziu. Partea bună este aceea că există un interes crescut pentru starea de bine permanentă, concentrată pe energie: de unde vine, cum avem parte de ea - atât din partea oamenilor obișnuiți cât și din partea cercetătorilor. Iar pentru a găsi soluții care chiar să funcționeze, trebuie să îi înțelegem toate aspectele. Trebuie să înțelegem despre ce vorbim.

Dacă îți dorești să o explici și să îi dai o definiție clară, ia în considerare faptul că energia este o noțiune abstractă din orice punct de vedere, chiar și din partea cercetătorilor. Ceea ce face interesantă energia este faptul că fiecare o percepe subiectiv, influențată de o serie de factori personali, de la calitatea somnului, până la cum faci mișcare și cum gestionezi stresul. Și în timp ce căutăm să îi dăm energiei un înțeles acceptabil, un lucru este sigur: energia și sănătatea sunt strâns legate; în plus, energia poate fi controlată gestionând mitocondriile, micile centrale electrice ale celulelor. O mare parte din ceea ce înseamnă să fii sănătos înseamnă că ești capabil să echilibrezi și să gestionezi fluxul de energie.

De multe ori, măsurile simple te ajută să te revigorezi pentru moment, pentru o zi sau pentru o perioadă mai mare. Care sunt acestea? Află în continuare.



Expertii afirma ca o mare parte a populatiei sufera de o epidemie a oboselii, dar mai important este faptul ca aceasta situatie este reparabila.



CASTIGUL DE DIMINEATA

Daca ai probleme cand te dai jos din pat, asigura-te intai ca nu este din cauza somnului insuficient sau de proasta calitate!

Stai cu ochii in lumina naturala de afara pentru 2-5 minute intr-o ora indiferent cand te trezesti! Acest lucru este cea mai importanta componenta de a te simti plina de energie. Retinele sunt neuroreceptori care ii spun centrului circadian al creierului ca esti treaza, declansand o reactie in lant. Dimineata urmatoare te vei trezi mai energica, te vei ridica mai usor din pat si vei fi mult mai pregatita sa incepi ziua. Incearca acest exercitiu cu o cutie luminoasa daca te trezesti inaintea rasaritului sau nu ai posibilitatea sa iesi afara!

Adenozina este un compus care se gaseste in creier cand nu dormi suficient, ceea ce iti da stare de ameteala. Sunt necesare 60 pana la 90 de minute pentru ca aceasta substanta sa fie eliminata complet pe masura ce te trezesti. Cofeina functioneaza prin blocarea adenozinei, dar si impiedica drenarea acesteia, astfel ca daca consumi cafea inainte ca aceasta sa nu mai existe in mod natural, ea va fi tot acolo. Intarzie bautul cafelei aproximativ o ora dupa ce te trezesti pentru a beneficia deopotri de impulsul natural si cel "artificial".

Exercitiile fizice de dimineata iti ofera cea mai mare doza de adrenalina. Orice forma de miscare este buna, dar exercitiile viguroase iti pastreaza cel mai bine mitocondriile in forma. Daca te simti fara rasuflare, asta inseamna ca le stimulezi. Activitatile HIIT determina celulele sa produca proteine suplimentare pentru mitocondrii.

Oricine are parte de o scadere a nivelului de energie dupa amiaza datorita fluctuatiilor hormonale normale ce reprezinta o parte din ciclul circadian. Daca iti este somn undeva in intervalul orar 14-16 este ceva firesc, dar daca vrei sa eviti aceasta perioada, exista diverse instrumente care sa te sprijine.

A AVEA SIMTUL SCOPULUI ESTE IMPORTANT PENTRU NIVELUL TAU DE ENERGIE, FIE CA ACESTA IMPLICA FAMILIA, LOCUL DE MUNCA, DORINTELE PERSONALE, SOCIETATEA.

Mergi pe o masa cu un continut scazut de carbohidrati: supe, salate, smoothie-uri, carbohidrati la pranz (sau in orice perioada zilei) crescandu-ti glicemia, care va scadea cateva ore mai tarziu. Aminteste-ti aceasta regula si incurajeaza aportul de legume si proteine!

Siesta este bine vazuta si incurajata in multe culturi, iar daca lucrezi de acasa esti si mai castigata! Dar, daca esti la serviciu si reusesti intr-o pauza sa dormi 15-20 de minute ar fi excelent, chiar si daca o faci in parcare in masina. A te plimba 10-20 de minute poate fi la fel de eficient. Retine ca acest moment va trece si il poti sari practicand cele sugerate sau ... rezistand!

Nivelul de energie este diferit de la o persoana la alta chiar daca au acelasi stil de viata, aceleasi activitati, aceeasi alimentatie, dar pentru a te cunoaste mai bine, adreseaza-ti cateva intrebari: *sunt obosita toata ziua dar plina de energie noaptea? Am fost mai mult nerabdatoare si usor iritata decat eram de obicei?*

Din punct de vedere evolutiv este normal sa ramai in alerta (esti vanat de un tigru). Ce era mai demult o lupta de supravietuire, acum s-a mutat in citirea unui email sau intr-un conflict cu un prieten. Trebuie sa iti convingi creierul si sistemul nervos ca este sigur sa mergi la somn. Si pentru a avea parte de o odihna si mai buna, poti incerca TEHNICA 5-4-3-2-1.

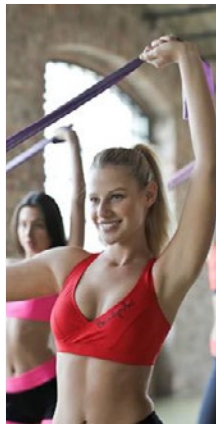
5 ore inainte de culcare: nu mai consuma cafeina pentru a ajuta la linistirea anxietatii!

4 ore inainte de culcare: concentreaza-te pe activitati de relaxare care nu iti antreneaza creierul (uita-te pe fotografiile din ultima vacanta decat sa te uiti la un influencer)!

3 ore inainte de culcare: nu mai manca nimic!

2 ore inainte de culcare: incheie tot ce inseamna activitati, conversatii, emailuri, apeluri telefonice, mediul online!

1 ora inainte de culcare: opreste toate dispozitivele!



Este clar ca energia si vitalitatea scad odata cu varsta, doar ca, odata cu trecerea anilor oamenii adopta un stil de viata din ce in ce mai sedentar, ceea ce ii face sa se simta mai putini energici. Solutia este simpla: miscare constanta - implicit te vei bucura de o stare de spirit mai buna si vei avea mai mult control in ceea ce priveste energia.

Exista persoane care au un ceas intern care merge putin mai tarziu, ora 7 dimineata de exemplu, fiind foarte dimineata, ceea ce este mai usor de resimtit cand zilele sunt mai lungi. Daca esti o astfel de persoana, iti doresti si ai posibilitatea sa iti schimbi programul, fa acest lucru! Incearca pentru cateva zile sa nu iti setezi alarma si vezi la ce ora te trezesti in mod natural!

Exista si posibilitatea ca starea de bine sa iti influenteze modul in care simti energia. Un studiu a aratat ca la sfarsitul unei zile, femeile care aveau parte de emotii pozitive in decursul zilei, se simteau mai energice a doua zi. Si chiar daca mai sunt multe de studiat in aceasta relatie cauza-efect, se crede ca exista o legatura puternica intre starea de spirit si energia pe care simti ca o ai; in acelasi timp, nu este de neglijat nici modul in care organismul tau are acces la energie.

A avea simtul scopului este important pentru nivelul tau de energie, fie ca acesta implica familia, locul de munca, dorintele personale, societatea. Cu cat scopul este unul mai mare, cu atat satisfactia va fi mai mare, ceea ce duce la mai putine simptome negative zilnice.

ALIMENTE SI SUGESTII

Majoritatea alimentelor livreaza energie, doar ca unele au un impact mult mai mare asupra creierului, altele oferindu-ti o energie consistenta si durabila.

Alunele si migdalele sunt crocante si reprezinta alegerea ideala pentru perioada critica de dupa amiaza, oferind dopamina pentru creier de la aminoacidul tirozina care te va ajuta sa te simti mai motivata si mai plina de energie.

Ceaiul Chai este un tonic ayurvedic de mii de ani folosit ca vindecator si energizant, foarte bun la gust. Ingredientele energice nu sunt secrete, printre ele numarandu-se mirodenii ca ghimbir, cardamon, piper negru, nucsoara.



SESIUNI DE CONSILIERE

CE AR TREBUI SA STII DESPRE CONSILIEREA DE CUPLU PENTRU A AVEA PARTE DE O RELATIE DE CALITATE CARE SA DUREZE.

Cand auzi despre un cuplu bine sudat ca merge la consiliere presupui ca relatia se afla intr-un stadiu rau, o terapie de cuplu fiind o ultima statie inainte de despartire, mai ales intr-o societate care parca a devenit un teritoriu al dezastrelor. In medie, cuplurile care apeleaza la un terapeut asteapta 3 ani dupa ce incep problemele, oamenii ajungand la specialist in perioada in care sunt in stare de criza si nu mai suporta. Pe de alta parte, cei care consiliaza, prin ceea ce fac, isi doresc ca cuplurile sa nu ajunga pana in acest punct; e practic situatia in care ajungi la medic cand esti deja bolnav si nu in cazul controalelor anuale.

In general, consilierea de cuplu in zilele noastre este

vazuta ca un act de disperare si nicidecum ca unul de iubire, multe cupluri nerecunoscand micile obstacole ca avand nevoie de ajutor profesional. Pentru multe cupluri, a merge la o astfel de consiliere inseamna o recunoastere a unor probleme existente. Pe de alta parte, ele zic ca ar veni la o astfel de consiliere dar inca nu sunt probleme mari, doar ca in realitate, oriunde exista probleme, pentru ca pana la urma, un cuplu este format din doua persoane care incearca sa construiasca ceva impreuna. Ignorarea problemelor nu le face sa dispara, ci dimpotriva, le permite sa creasca in complicatii foarte mari, persoanele dorind apoi o solutie rapida (ca o pastila impotriva durerilor de cap) pentru ceea ce persista de ani si luni de zile.

Mai mult, persoanele lupta mai putin si au nevoie de abilitati de comunicare. Lucrand la relatia ta pentru bunastare si o anumita prevenire a problemelor ce pot aparea, abordezi conflictele care apar, inveti din ele si dezvolti abilitati pe parcurs. Ceea ce putini stiu este faptul ca multe cupluri puternice folosesc instrumente terapeutice, apeleaza la specialisti pentru obtinerea rezultatelor pozitive, concentrandu-se pe succesul pe termen lung. In afara ajutorului primit de la terapeut, poti lucra eficient si acasa, primul pas fiind acela de a te gandi ce anume pretuiesti la relatia ta, facand din aceasta o prioritate. Iar daca doresti optimizarea aptitudinilor de comunicare sau intimitate emotionala, parcurgerea urmatoarelor randuri sunt pentru tine.

Comunicarea

Daca iti doresti o buna comunicare, trebuie sa cauti sa intelegi, trebuie sa ai o ascultare activa. Adesea, cand esti intr-un conflict sau cand ai o conversatie cu partenerul, asculti diferit cand incerci sa intelegi pe cineva mai bine avand scopul de a incerca sa iti demonstrezi punctul de vedere. Una din cele mai curate metode este sa intrebi deschis, intr-un mod curios, sa ai compasiune cu adevarat, pentru ca acest efort sa revina la tine sub forma de raspunsuri in acelasi mod. Onestitatea in astfel de situatii este elementul cheie si deschide calea catre intelegerea reciproca.

Intimitatea

Pentru a va ajuta reciproc ca parteneri, este recomandat sa recunoasteti, sa explicati si sa oferiti. Avand o imagine clara despre dorintele si nevoile intimitatii, fiecare persoana trebuie sa o impartaseasca cu partenerul, oferind in acelasi timp si o solutie. Daca ai o problema, incepe prin expunerea acesteia intr-un mod frumos. Spune de exemplu ca nu ati mai facut sex de 4 saptamani si ca te simti speriat sau nelinistit ca partener din aceasta cauza. Vino cu o solutie, aceea de a va acorda timp acestui scop sau a programa o zi in care sa aveti parte de asa ceva; apoi cere si un feedback din partea partenerului. Daca acesta este de acord, astepta sa vezi ce se va intampla, iar daca vezi ca respinge aceasta idee sau cauta sa se eschiveze, roaga-l sa vina cu alta solutie. Daca nu

vezi nimic concret din partea partenerului, incearca sa faci sapturi sa vezi de ce nu i-a placut oferta initiala, mai ales ca in astfel de situatii exista de obicei unul sau doua elemente.

Timp de calitate

Cu cat sunteti mai mult timp impreuna si cu cat combini mai mult resursele si responsabilitatile, cu atat aveti mai putin timp sa va prezentati unul celuilalt. Una din cele mai mari probleme cu care se lupta cuplurile este acela ca nu practica regulat conectarea, esentiala pentru continuitate si pentru imbunatatirea relatiei. Si cea mai buna si mai la indemana solutie pentru un cuplu este sa se gaseasca putin timp macar seara la cina, iar in week-end, cand ambii sunt relaxati, sa discute deschis 30-60 de minute (sau cat este necesar - doar sa nu se alunece in discutii inutile) despre ce functioneaza si ce nu. Si in afara de planificare si prioritizare, trebuie si o seriozitate maxima, situatie comparabila cu cea in care mergi in vizita la medic. Iar anumite discutii pot fi facute si in timp ce va plimbati sau cand sunteti undeva intr-un parc; mai mult decat atat, puteti face ce va place, fapt care va diminua tensiunea - daca exista si va aduce un plus comunicarii si relatiei in sine.

Solicita pentru a primi!

Cu siguranta ai fost in situatia - sau oricum iti este familiara - in care ai primit un repros care sa includa ideea "*Nu vreau sa iti spun ce trebuie sa faci ...ar trebui sa stii singur*". Din nefericire, aceasta este o capcana a asteptarilor nerealiste ale unei comunicari printr-o "telepatie" de care nu stie nici unul dintre parteneri. Cultura, societatea, modul nostru de a gandi, ne fac sa credem ca partenerul ideal ar trebui sa ne citeasca gandurile ... intr-adevar, am putea intui dorintele partenerului dorindu-ne sa facem asta perfect, doar ca de cele mai multe ori dam gres. Gandeste-te doar la situatia cand partenerul este dezamagit cand nu stie ce vrei tu, la care se adauga confuzia ca a facut gresit ceea ce a facut ...

Da, nici unul dintre parteneri nu (se) asteapta la un ghid pas cu pas, dar oferindu-i partenerului semnale despre ceea ce iti place si ce nu, te va face sa te simti iubit si apreciat prin ceea ce vei primi, lucru aplicabil si viceversa. Discutati despre sentimente, despre situatii, ce va place si ce nu ... cunoscand anumite lucruri, ai posibilitatea in mod real sa oferi si sa primești dragoste asa cum iti doresti.

CAUTAREA SPECIALISTULUI. CUM IL GASITI PE CEL MAI POTRIVIT?

Multi terapeuti de cuplu sunt si terapeuti de sex si invers, asa ca daca esti in cautarea unui consilier sexual, este indicat sa mergi la unul care are de baza aceasta specializare si are si o experienta in spate. Daca nu gasesti pe placul tau un astfel de specialist, opteaza pentru un terapeut de cuplu.

Mergi cu partenerul la mai multi consilieri de cuplu sau specialisti in domeniu pentru a vedea ce pot oferi. *Cum va simtiti cand purtati conversatii cu ei? Va simtiti auziti, intelesi, respectati?* Concluzia si impresia pe care o veti avea la sfarsitul acestui experiment va indica daca va poate fi cu adevarat de folos unul dintre cei cu care ati stat de vorba.

Cand abordezi un astfel de terapeut, vezi cum lucreaza ei ... aveti parte de discutii libere, care curg natural sau va da anumite sarcini de indeplinit? Daca tu si partenerul aveti una sau mai multe probleme, intreaba specialistul cum va aborda

problemele respective.

Importanta este si frecventa cu care va veti intalni, astfel de situatii avand nevoie de timp. E posibil sa il vedeti o data pe saptamana, o data la doua saptamani sau o data pe luna; de obicei o astfel de relatie cuplu-terapeut este una de durata. Cand sunt "probleme in paradisi" este posibil ca intalnirile sa fie mai dese, pentru ca odata cu solutionarea lor, acestea sa se rareasca.

Costurile reprezinta o problema de multe ori determinanta in luarea deciziei de a merge la un terapeut. Aici analiza trebuie sa fie facuta in functie de prioritatile de cuplu; daca pretul este unul fix si destul de mare, vedeti daca se poate plati in rate. Daca nu gasiti o varianta care sa se merite, incercati alt terapeut, dar care sa fie la fel de eficient sau apropiat de ceea ce va doriti.



Avand in vedere ca tot ce tine de comunicare este esential in orice aspect al vietii dar cu precadere si in relatiile de cuplu, investiti timp in diverse ateliere, seminarii dedicate acestui scop, mai ales ca multe dintre ele sunt si gratuite, fie fizic sau online. Un singur lucru daca invatati dintr-un seminar, poate fi de ajuns pentru a oferi continuitate si a va consolida relatia.



OFITA

biroul anului 2024

SPATII CREATIVE cu Arh. Andra Raluca Tautu

Arh. ANDRA RALUCA TAUTU:

In 2024, e important sa avem un birou functional si acasa. Pentru ca viitorul presupune un mod de lucru hibrid intre a pleca de acasa si a lucra de acasa. Indiferent unde suntem, avem nevoie de confort, calitate si mobilier conceput pentru cele mai bune rezultate. Ofita vine cu solutii de top pentru asta, prin gama de birouri cu picioare de lemn (Versa) sau reglabile pe verticala (Multilevel), care se pot adapta cu usurinta in amenajarea locuintei tale chiar daca nu ai o camera destinata biroului. De asemenea, are o gama cu inaltimi variabila, pentru utilizatori de toate varstele.

De mai bine de 5 decenii Ofita este un brand spaniol de referinta in proiectarea si fabricarea mobilierului de birou. Ofita este sinonim cu design si inovatie, iar excelenta, know-how-ul si orientarea catre client sunt adevaratele forte motrice ale activitatii sale.

Concept

Inovatia se afla in centrul viziunii companiei: sa fie organizatia care ofera cele mai bune solutii inovatoare in optimizarea locului de munca. Ofita isi adapteaza produsele la nevoile functionale si estetice ale fiecarui client si la solutiile concepute de arhitect.

Fabrica de productie se afla in orasul Vitoria (Spania), masoara 50000 m2 si are o capacitate de productie de 30000 de echipamente de birou anual. Ofita integreaza o echipa mare de specialisti pentru a acoperi cat mai bine toate domeniile unui proiect - arhitecti, designeri de interior, ingineri, consultanti, planificatori si personal din logistica.

Diferentiere

Ofita este o companie globala axata pe crearea de solutii inovatoare pentru spatiul de lucru. Unul dintre principalii diferentiatori este personalizarea - adapteaza produsele nevoilor clientului si la designul imaginat de arhitect.

De ce un mobilier personalizat? Pentru ca fiecare companie este diferita, cu valori unice si, prin urmare, necesita si spatii de lucru unice. Ofita dispune de o retea consolidata de distribuitori pe cele 5 continente, fapt care permite implementarea proiectelor la nivel global. Totodata ajuta companiile sa-si imbunatateasca productivitatea, iar personalul lor sa performeze cat mai bine, datorita locurilor de munca motivante.

Produsele Ofita sunt eco-proiectate de multi ani. Aceasta



SPATII CREATIVE cu Arh. Andra Raluca Tautu

inseamna ca este necesara identificarea, chiar in momentul proiectarii unui produs, a tuturor impacturilor asupra mediului, susceptibile sa apara in fiecare dintre fazele ciclului sau de viata, pentru a incerca sa le minimizeze, fara a afecta calitatea si functionalitatea acestuia.

Piese cheie

In proiectarea birourilor Ofita predomina patru principii: estetica, confort, operabilitate si conectivitate.

Scaune de birou

Un scaun ergonomic este esential pentru a garanta sanatatea posturala a unei intregi echipe de lucru. Ofita propune scaune de birou, scaune directoriale, scaune pentru sali de sedinte, sali de asteptare ori intalniri informale. Acestea sunt echipate cu ajustarile necesare pentru a garanta un confort maxim pentru utilizator (cum ar fi un sistem automat de cantarire pentru a se adapta la greutatea utilizatorului).

Mese de birou

Designul inovator al meselor de birou Ofita ofera un aspect simplu, in acord cu tendintele actuale de design, permitand totodata integrarea si gestionarea cablurilor, pentru o conectivitate perfecta.

Panouri separatoare de birou

Panourile, ecranele de separare si peretii despartitori de birou genereaza zone de lucru individuale intr-un spatiu deschis, pentru a incuraja concentrarea si pentru a evita interferenta zgomotului.

Panourile despartitoare de birou Ofita permit personalizarea in ceea ce priveste dimensiunile, nevoile de vizibilitate (se poate alege intre opac si transparent), tapiteria si culorile, astfel incat separarea zonelor de lucru sa potriveasca perfect cu identitatea corporativa a fiecarei companii. Unele dintre modelele Ofita, precum modelul Flip, sunt modulare si, prin urmare, se adapteaza oricarui spatiu.

Dulapuri

Dulapurile si fisele Ofita sunt elegante, minimaliste, cu linii simple, din diferite materiale, care satisfac nevoile de depozitare a documentelor, a echipamentelor de birou sau a oricarui alt obiect. De asemenea, exista si variante de arhivare si dulapuri cu incuieri de siguranta.

Indiferent ca ai biroul acasa sau inafara casei, alege mobilierul Ofita pentru confort, calitate si design exclusivist dar si pentru viziunea inovatoare a producatorului spaniol care a devenit un nume de referinta in intreaga lume.

Daca sunteti curiosi sa testati mobilierul Ofita, va asteptam la showroom-ul by appointment ARKIA CREATIVE HOME (insert link: <https://arkia.ro>) - Home of Ofita.

ordinea in casa (I)

GHID INTELIGENT PENTRU SPATIUL DE ACASA



Vrei mai putina dezordine? Doresti mai mult spatiu pentru depozitare? Urmatorul ghid te va ajuta in ambele privinte pentru un inceput de an cat mai bun din toate punctele de vedere!

BUCATARIE

Acest loc este de obicei un magnet al dezordinii, multe activitati desfasurandu-se aici sau cel putin fiind tangentiale acestui loc si conform expertilor in domeniu, daca reusesti sa pui bucataria in ordine, restul ti se va parea mult mai usor.

1 Are bucataria ce ii trebuie pentru stilul tau de viata? Cum o folosesti pana la urma? Sunt zone cu dezordine sau aglomerate? Ai in sertare si dulapuri alte lucruri decat cele obisnuite unui astfel de spatiu? Ai la indemana tot ce folosesti mai des? Inainte de a incepe sa faci ordine, observa cum este folosita bucataria si solutioneaza orice zona aglomerata sau cu probleme.

2 Scoate dispozitivele nefolosite din bucatarie! Ai vreun aparat de radio sau mai multe pe care nu le folosesti sau care stau uitate prin spatele dulapurilor? Daca nu le folosesti sau nu le-ai folosit de mult, cu siguranta nu o vei face nici in viitor, asa ca ia-le de acolo, arunca-le, vinde-le, recicleaza-le sau da-le celor ce au nevoie!

3 Organizeaza-ti sertarele si dulapurile cu lucrurile esentiale pe care le folosesti in mod constant! In bucatarie se aduna multe lucruri si in

majoritatea cazurilor, multe intr-un loc. Foloseste organizatoare de dulapuri pentru sortare, carpe de bucatarie sau alte captuseli pentru a aseza intre obiecte ca acestea sa nu se zgarie intre ele si pentru a le putea depozita una in alta acolo unde este cazul.

4 Regandirea si repositionarea dulapurilor/sertarelor in bucatarie poate fi iarasi un pas important pentru o mai buna organizare. Cateva incercari desfasurate cu atentie te pot ajuta sa dai si un aer nou bucatariei dar si sa te ajute sa organizezi spatiul si sa elimini dezordinea.

5 Verifica mancarea, borcanele si ce mai ai prin dulapuri si frigider, uita-te la data de expirare si tot ce nu ai mai folosit sau a depasit termenul de garantie, arunca! Daca pui ceva intr-un vas sau punga, poti lipi o eticheta cu data pentru a sti cand l-ai pus si a nu depasi termenul de garantie.

BAIE

În momentul în care începi curatenia în baie, ia cu tine un cos gol pentru a pune acolo tot ce e de prisos.

1 Orientează-te spre achiziționarea sau folosirea unui dulapior cu sertare adânci pentru depozitare! Pe lângă faptul că atunci când te grabesti, poate "gazdui" servetele, dischete de bumbac sau orice alte deseuri, îți oferă și spațiu pentru tot ce ai nevoie într-o baie.

2 Produsele de înfrumusețare au termen de valabilitate, de obicei 12 sau 24 de luni sau chiar și 6 luni, un motiv destul de bun pentru a le verifica termenul de valabilitate. Curată-le exteriorul, șterge-le gaturile pentru îndepărtarea reziduurilor, starea lor curată determinându-te să consumi tot ce este în interior dacă încă se înscrie în perioada de valabilitate.

3 Ordonarea prosoapelor este esențială pentru un spațiu organizat și curat în baie. Dacă și-au pierdut din prospețime și culoare, chiar dacă sunt curate și vrei să scapi de ele, le poți depozita pentru a le

folosi ulterior ca carpe, le poți arunca sau dona unor adaposturi de animale.

4 Lucrurile, folosite sau nu, se adună în baie, așa că fă-ți un obicei, ca după ce ai folosit ceva anume să îl pui exact în locul din care l-ai luat. Chiar dacă nu ești obișnuită cu un astfel de ritual, după o practică regulată îți va intra în reflex. Mai mult decât atât, păstrează la îndemână doar ce folosești zilnic sau în mod constant și acordă un sertar fiecărui membru al familiei pentru o bună organizare.

5 Creativitatea se aplică și în baie mai ales dacă ai nevoie de spațiu. Folosește carlige sau buzunare pe perete în spatele ușii sau pe ușa în interior și asigură-te că nu se formează dezordine! Scoate din baie tot ce nu folosești în mod constant sau "ascunde-le" în dulapioare pentru a păstra ordinea de care fiecare avem nevoie în orice spațiu.





FEBRUARIE 2024

FAMOST

DORMITOR

Fie ca e vorba de dormitorul matrimonial sau al copiilor, ordinea este un “must have” in aceste incaperi destinate odihnei, recreerii, studiului, pentru ca ne aduce un sentiment de pace si calmitate.

1 Lucrurile mici sunt si dese, mai ales intr-un dormitor, ceea ce ofera un sentiment de dezordine care nu ne ofera linistea dorita, asa ca ar fi foarte bine daca am incepe cu ele. Soselele se pot numara printre astfel de lucruri, amenajarea unui sertar doar pentru ele sau chiar intr-o cutie in dulap fiind un prim pas pentru ordine; daca iti permite, spatiul de sub pat este iarasi o solutie buna.

2 Daca iti doresti mai multe lucruri la vedere dar ordonate, renunta la noptiere si mergi pe dulapuri inalte si inguste! Astfel, vei avea parte si de mai mult spatiu.

3 Daca ai cel putin un scaun in dormitor, poti adauga putin stil adaugand o perna draguta sau sa-l pui intr-un loc care sa-ti ofere mai mult spatiu. Incearca sa renunti la obiceiuri ca punerea

mormanelor de haine sau rufe pe el!

4 Organizeaza-ti dormitorul doar pentru somn! Daca dormitorul tau gazduieste mai multe activitati, incearca sa-l limitezi doar pentru odihna si momente intime! In caz contrar, poti aduce fara sa vrei diverse lucruri pe care le folosesti si sa le lasi acolo ... cel putin, tine “ascunsa” o cutie in care sa depozitezi astfel de lucruri.

5 Revenind la noptiere, daca nu poti renunta la ele, asigura-te cel putin ca nu iti strica somnul! Daca iti place sa citesti, ia cartile terminate de acolo, nu lasa surse de lumina, du cestile in bucatarie. Maximul de pe o noptiera ar trebui sa fie paharul/sticla de apa, o carte, veioza sau ceva frumos ca o fotografie cu familia sau de ce nu, un buchetel de flori.

LIVING ROOM

Timpul petrecut aici în timp ce faci ordine, te va ajuta în viitor să îl întreții mult mai ușor, doar că, de obicei, dacă faci ordine aici nu mergi la rădăcina problemei. Cum o poți identifica?

1 Localizează zonele cu probleme: rafturile cu reviste, sertarele bufetului și tot ce îți dă vedere aglomerează fără să îți dai seama, creând o atmosferă încarcată! Incepe de aici și vei realiza că o mare parte a problemei va fi rezolvată și nu vei mai fi nevoită să ascunzi totul cine știe pe unde când îți vin musafirii!

2 Încearcă să lași rafturile cât mai aerisite, strângând anumite lucruri care nici nu sunt de folos și nici nu mai sunt în tendințe ca obiecte decorative!

3 Într-o astfel de cameră, încearcă să constientizezi unde sunt punctele de interes spre care privesc musafirii sau creează tu astfel de zone! Încearcă să elimini de acolo ce este în plus și oferă eleganță! Dacă ai o masă dragă de cafea, lasă acolo

doar câteva fotografii preferate - dacă este genul tău, cărți doar pentru design, o vază deosebită. Aranjarea anumitor elemente într-un mod neobisnuit, funcționează mereu, așa că ține cont și de acest lucru!

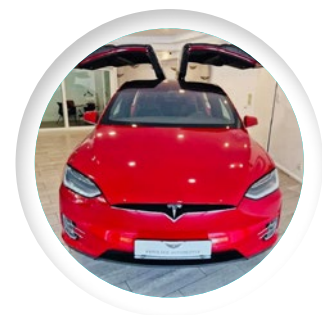
4 În privința mobilierului, dacă este vechi și nu îl poți încadra nici măcar la "clasic", nu prea ai multe opțiuni decât doar să îl actualizezi cu ajutorul unor huse noi; dacă ai perne și alte lucruri care aglomerează, descotorosește-te de ele!

5 Dacă ai obiceiul să îți anumite cosuri, valize, genți, pe dulapurile din această cameră sau undeva mai ascuns dar totuși sunt vizibile, încearcă în viitor să cumperi ceva și util dar și care să se potrivească mobilierului și aspectului per ansamblu al camerei!





PRIVILEGE AUTOMOTIVE



Care sunt avantajele unei masini electrice? Dar ale unei masini hibrid?

Vanzarile de masini electrice au crescut foarte mult in ultimii 5 ani. Foarte multi clienti companii sau privati (familii) au inteles utilitatea unei masini electrice. Printre avantajele de folosire a unei masini electrice intalnim:

- costurile reduse cu consumul energie care sunt mai reduse de cat consumul de combustibil
- intretinerea mai ieftina intrucat nu necesita ca motoarele termice revizii constante iar piesele se uzeaza mai greu
- taxe si impozite reduse
- impactul bun asupra mediului intrucat masinile electrice nu sunt poluante

Exista insa si cateva mici dezavantaje cum ar fi autonomia redusa si lipsa unei retele de statii de incarcare foarte mare, necesitand astfel un timp indelungat pentru incarcare.

In ceea ce priveste masinile hibrid, consider ca acestea sunt cele mai potrivite, imbinand cu succes atat o parte din avantajele unei masini electrice cat si o parte din avantajele unei masini clasice, fiind o achizitie buna si de viitor

PRIVILEGE BUSINESS AUTO

cu DRAGOS DUMITRASCU



Care sunt tipurile de masini hibrid?

Variantele de masini hibride sunt de 3 tipuri:

- MILD HYBRID

Sunt masinile ce au motor electric si unul termic inasa cele doua nu pot functiona independent.

- FULL HYBRID

Sunt masinile care folosesc in paralel ambele surse de energie, dar pot functiona si independent, atat electric cat si termic. Un dezavantaj este faptul ca autovehiculul nu se poate incarca la o priza normala sau un wallbox, ceea ce inseamna ca bateria de inalta tensiune poate fi reincarcata fie prin decelerare/ franare sau de la motorul cu ardere interna.

- PLUG-IN HYBRID

In comparatie cu tehnologia Full-Hybrid, un autovehicul plug-in hybrid este echipat cu un motor termic si un motor electric cu o putere marita si o baterie de inalta tensiune cu o capacitate mult mai mare, singura diferenta majora fiind aceea ca motorul electric se poate incarca la o priza normala, un wallbox sau la o statie de incarcare fast charge

Cum alegem modelul potrivit de masina electrica?

In functie de cum o sa folosim masina electrica, putem stabili exact modelul care ne avantajeaza. In cazul in care folosim masina doar pentru deplasari scurte in oras, atunci vom alege masini mai mici cu

autonomii mici sau medii. In cazul in care folosim masina electrica full time inclusiv pentru deplasari lungi, trebuie sa alegem masini mai spatuoase si cu putere si autonomie de condus mult mai mari.

Ce modele auto electrice gasim la Privilege Automotive?

La Privilege Automotive comercializam o gama variata de masini electrice intre care regasim modele precum Tesla (cu toate variantele sale 3, Y,S si X), Volkswagen ID4, Mercedes (EQC, EQE, EQS), Audi Etron sau BMW IX, I4, I5,I7

La ce proiecte lucrezi pentru afacerea ta?

Anul acesta am stabilit ca pentru primele 6 luni ale anului sa finalizam aplicatia noastra business care o sa ofere multe functionalitati pentru clienti dar si dezvoltarea unui atelier mai mare si mult mai bine pregatit profesional de detailing auto in colaborare cu una din cele mai bune firme de detailing din UK.

Unde putem gasi mai multe informatii despre Privilege Business Auto?

Site-ul nostru www.privilegeauto.ro e sursa principala de informatii si in scurt timp o sa fie si aplicatia business, inasa avem si contul profesional de dealer de pe cel mai important site de profil auto din Romania, privilegeauto.autovit.ro precum si pe conturile noastre de social media: FACEBOOK, INSTAGRAM si TIK-TOK.

Stil de viata



VIENNA

O POVESTE ELEGANTA A CULTURII SI ISTORIEI,
POVESTITA DE CRISTINA MIRCEA



● In timp ce pasesc pe strazile impanate cu istorie ale Vienei, descopar un oras care respira eleganta si rafinament. PALATUL SCHONBRUNN, cu gradinile sale infloritoare, ma imbie la o calatorie in timp, oferindu-mi privelisti care imi fura respiratia. OPERA DE STAT din Viena devine scena unei simfonii ce imi atinge sufletul, iar cafecelele traditionale ma prind in mrejele lor, servindu-mi cafea vieneza si povesti nespuse.

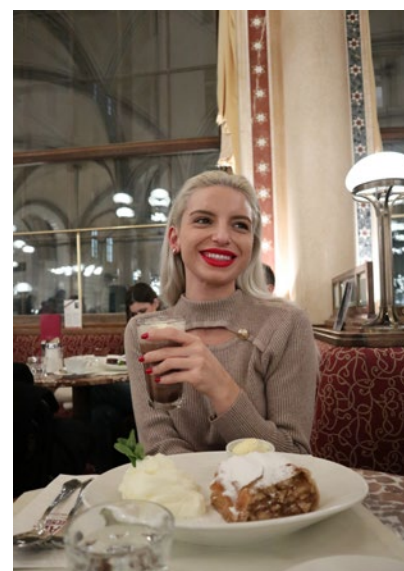




Plimbarea mea prin muzeele Vienei devine o calatorie artistica, in timp ce operele de arta si artefactele istorice ma fascineaza si ma conecteaza la trecutul bogat al acestui loc. In centrul istoric, fiecare piatra pavata pare sa imi soptasca povesti, iar atmosfera vibranta a pietelor locale ma face sa ma simt ca un localnic.



Parcurile Vienei devin locuri de refugiu, iar Prater devine scena unui joc al amintirilor placute. Plimbarile mele prin oras dezvaluie farmecul discret al stradutelor si al buticurilor locale. Viena, pentru mine, devine un labirint de experiente, in care fiecare colt ascunde o surpriza neasteptata.



In concluzie, Vienei ii simt pulsul in inima mea. Este mai mult decat un oras; este o calatorie emotionala. Aceste impresii personale reprezinta doar o mica parte din bogatia si frumusetea pe care Viena le ofera, iar speranta mea este ca si alti calatori vor gasi in acest oras o comoara de descoperit si de trait.



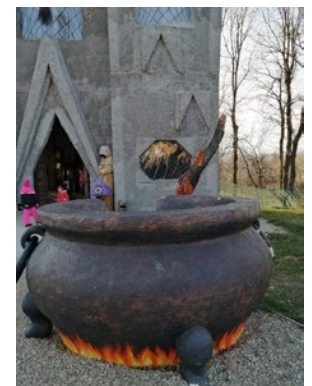
JURNAL DE CALATORIE

text & foto : BEATRICE LIANDA DINU

*Calatorind prin lume se opreste de aceasta data intr-o lume de poveste in misteriosul
CASTEL AL VRAJITOARELOR!*

Incea de la intrare suntem intampinati de un univers intunecat o lume a magiilor si vrajilor. Aceasta noua atractie turistica impresioneaza prin decoruri si legende fascinante. Castelul este creat de artistul plastic ALEX DUCU care reuseste sa atraga prin aceasta locatie sute de vizitatori si sa faca dintr-o localitate mica un punct turistic in plina dezvoltare.

Castelul este impartit in mai multe camere pe doua nivele, plus terasa care ofera o panorama deosebita. Lucrarile au durat aproximativ un an, dar au reusit atat la interior cat si la exterior sa aduca o lume de poveste in realitatea zilelor noastre.



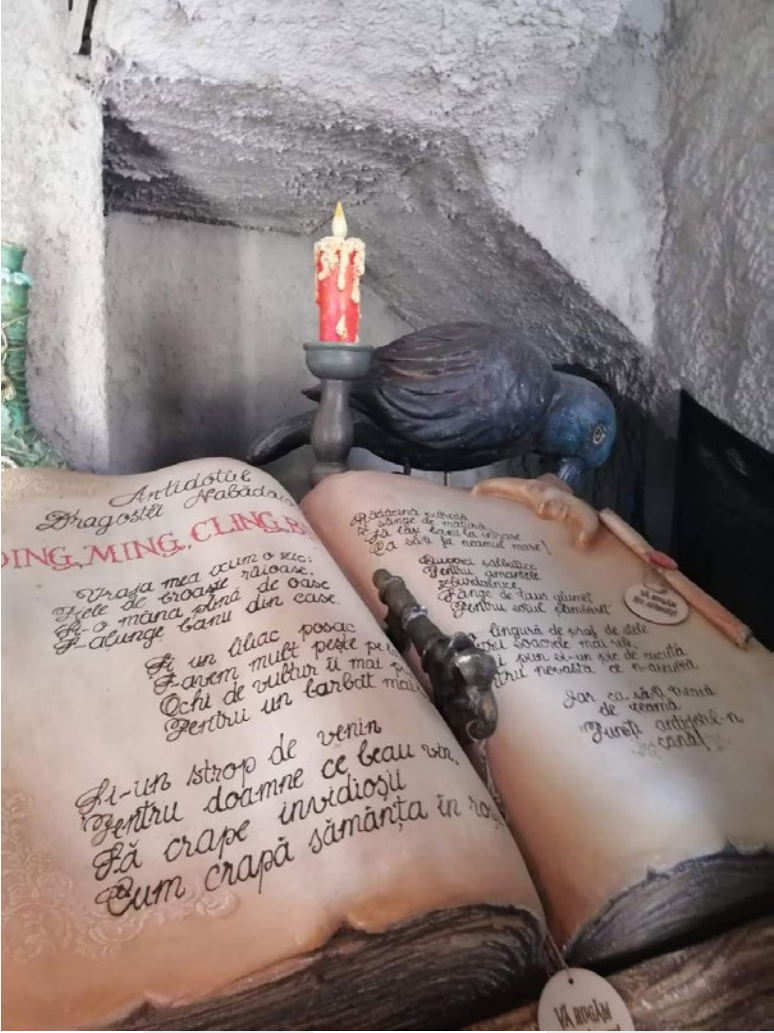




Inca de la intrarea la castel gasim in decor un mare ceain gata pus pe foc iar vrajitoarele ne intampina inca de la primii pasi. Maturile sunt gata "parcate" si parca ne invita la un zbor. Fiecare camera are inaltimea de 4 metri si este diferita atat prin decor cat si prin utilitate. Camera de ghicit, camera de tortura, laboratorul de potiuni magice, sunt doar cateva dintre punctele cheie ale castelului. Proiectul este fara un finisaj amanuntit, pastrand o varianta cat mai realista.

Calatoria de la nivelul 0 pana la terasa este presarata de tot felul de decoruri si piese care sa te introduca cu adevarat in lumea magica completata de un sistem audio. La tot pasul gasim cate un colt care merita fotografiat! Nu am ratat nici eu o fotografie pe fuga pentru a immortaliza momentul prezentei mele in locatie.





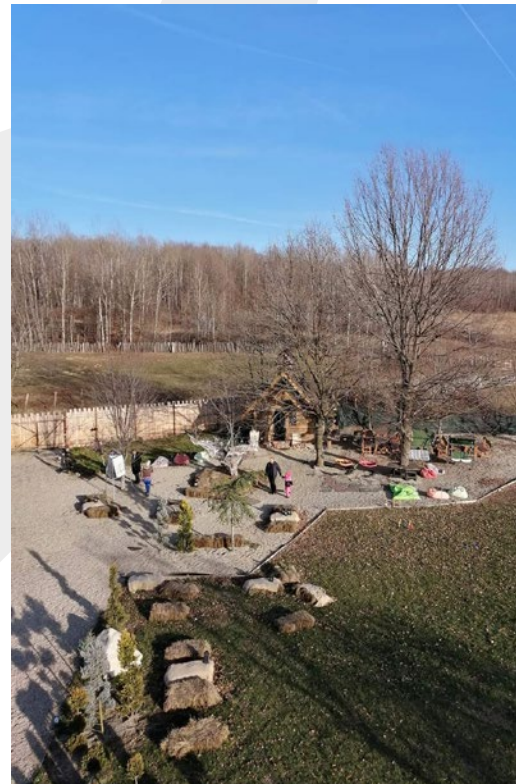
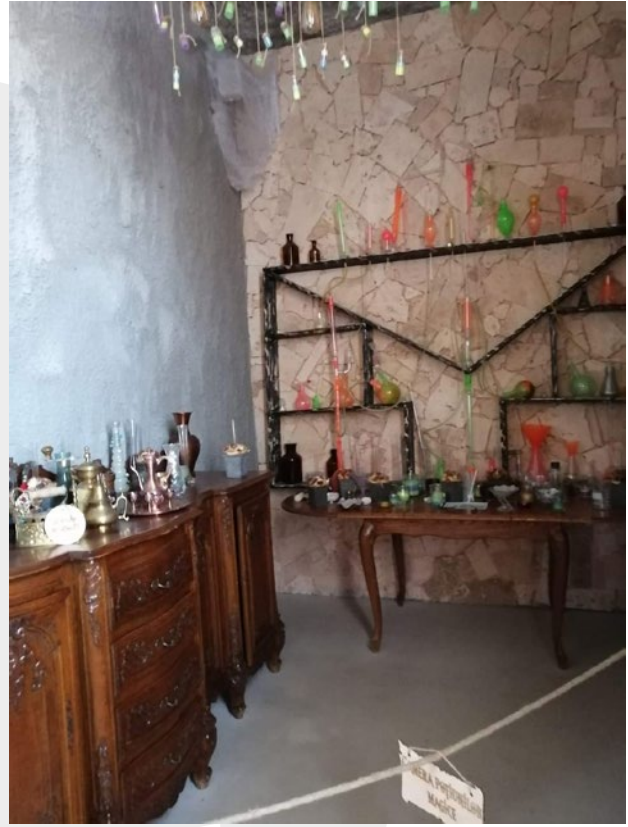


Nici exteriorul nu ne dezamageste, pentru ca avem Casuta Vrajitoarelor cu un decor minimalist dar complex, cu elemente diverse care ne transpune in lumea magica.

Tot in apropiere, tabla de sah dar si decorul Halloween ne bucura privirea si ne imbie la o sesiune foto inainte de plecare, in caz ca am fost nerabdatori la venire sa ajungem la castel!

O experienta minunata si o lume de poveste in care simtim ca inca mai suntem copii!







Jurnal de femeie

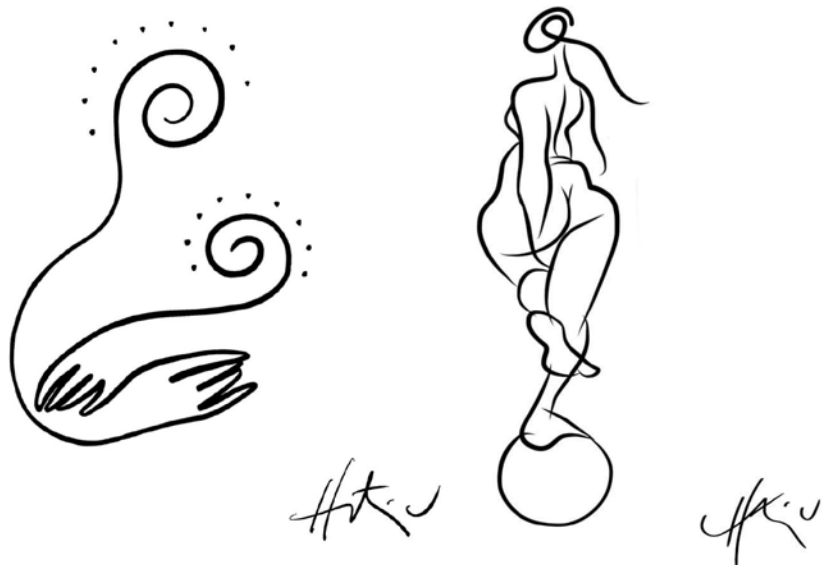


foto & text : BEATRICE LIANDA DINU

JURNAL DE FEMEIE aduce in atentie femeia vazuta prin ochii artistului HORATIU MALAELE. Fie ca este vorba de actorul, poetul sau artistul Malaele, arta este ridicata la rang inalt.

DE CE AM ALES SA VORBIM DESPRE FEMINITATE PRIN OCHII ARTISTULUI?

Pentru ca viziunea este deschisa unei laturi indraznete. Am participat la vernisajul unei expozitii de grafica realizata de maestrul Horatiu Malaele "Obsesia nudului" - o reintoarcere in Edenul nostalgic. Grafica extrem de expresiva ne prezinta femeia cu naturaletea, simplitatea si voluptatea prezenta in fiecare tablou.



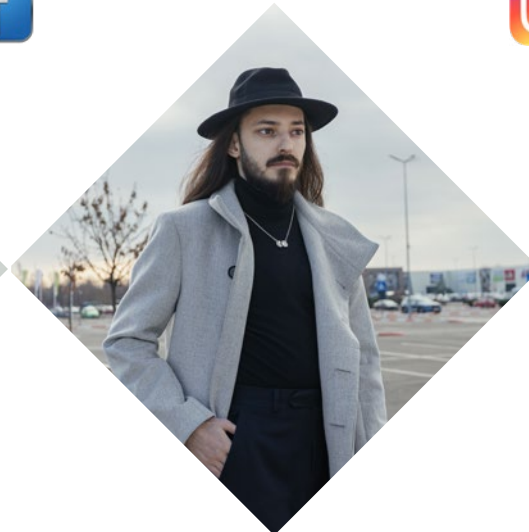
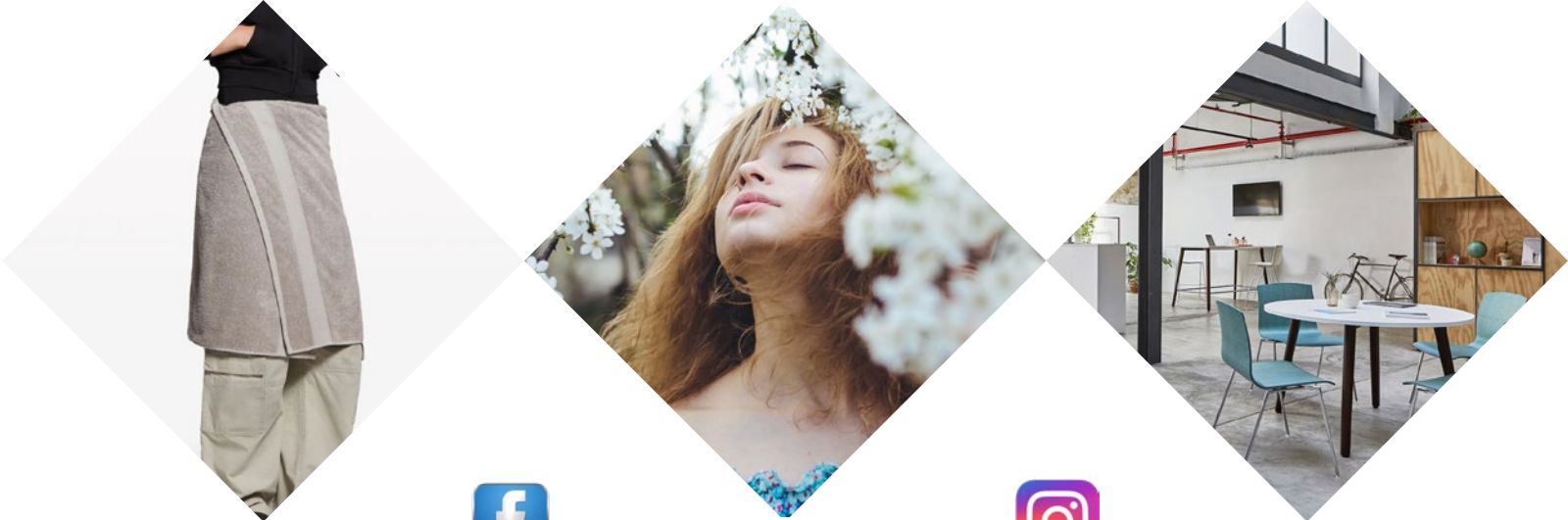


Proiectul este dedicat în totalitate idealului feminin văzut prin ochii maestrului. Feminitatea este ceea ce ne dezvăluie dincolo de imaginea construită, vibrația momentului și prezenta în context. Felul în care noi femeile ne vedem este diferit de perspectiva din care suntem văzute. Cucerim, sfidând toate posibilitățile de exprimare prin ceea ce ne reprezintă, eterna feminitate ...

Unul dintre citatele favorite despre femei și reflexia asupra lumii este al VIRGINIEI WOLF: *“Uneori mi se pare ca nu esti femeie, ci lumina care cade pe flori”*. Feminitatea înseamnă să fi puternică și delicată! Feminitatea este însăși viața! Reprezintă atitudine, sarm, eleganță, grație, frumusețe.

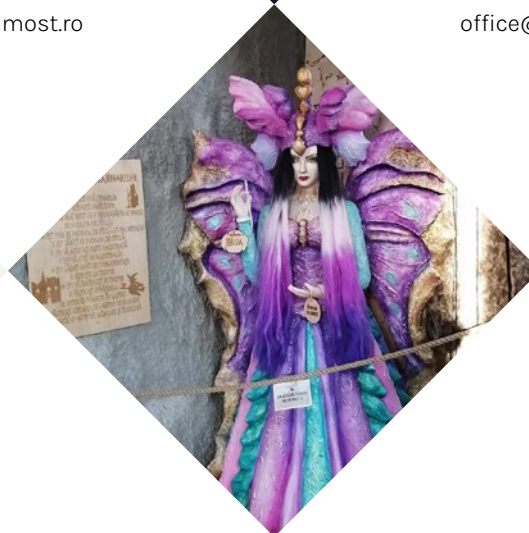
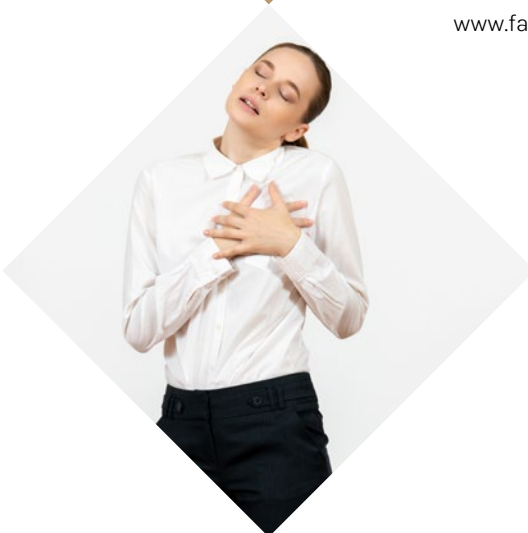
Fiecare tablou are povestea sa iar potențialul de reinterpretare personală este mare. Tablourile au fost scoase la vânzare chiar din ziua Vernisajului. Invitații au fost încantați de lucrări astfel că primele au și primit semnătura odată cu achiziționarea lor.

Femeie bucură-te cu naturaletă, bucuria ta și regăsește-ți feminitatea prin tablourile din seria *“Obsesia nudului”* by Horatiu Malaele.



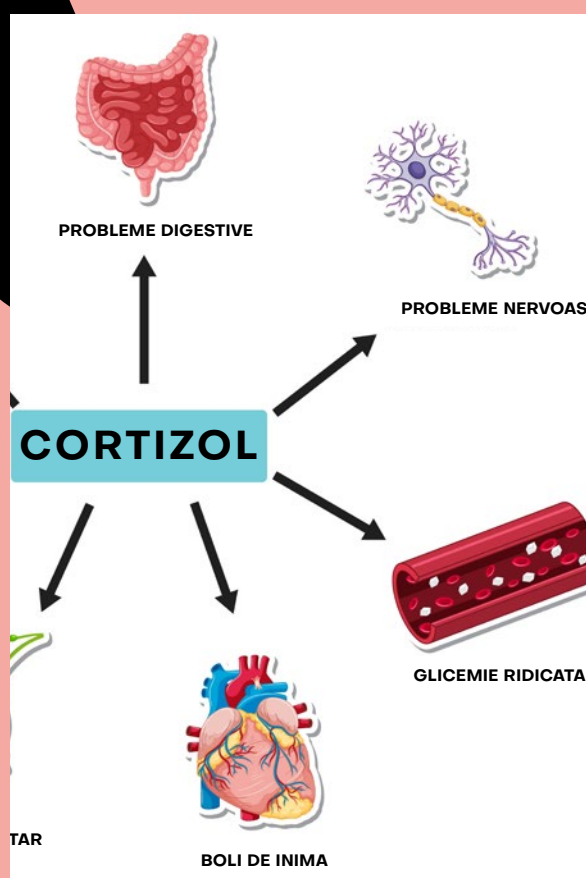
www.famost.ro

office@famost.ro



**MODA? TENDINTE? REVISTA FAMOST
FRUMUSETE? SFATURI? REVISTA FAMOST
CULTURA? INTERVIURI? REVISTA FAMOST
STIL DE VIATA? SANATATE? REVISTA FAMOST
VEDETE? EDITORIALE? REVISTA FAMOST**

www.famost.ro



Avand un rol mai important decat cunoastem majoritatea, CORTIZOLUL ESTE UN JUCATOR ESENTIAL in privinta starii noastre de sanatate.

CORTIZOLUL

CORTIZOLUL ESTE RENUMIT PENTRU CA ESTE UN JUCATOR IMPORTANT IN RASPUNSUL NOSTRU IN FATA STRESULUI, DAR ROLUL SAU ESTE INTELES GRESIT IN MULTE SITUATII. CUM IL POTI TRANSFORMA INTR-UN INSTRUMENT PENTRU STAREA TA DE BINE?

Chiar daca cortizolul este mereu invinuit pentru starile noastre negative (raspunsul “lupta sau fugi”), trebuie cunoscut si faptul ca el este implicat in sistemul fiecarui organ al nostru, de la functia creierului la sanatatea articulatiilor, pana la sistemul imunitar. Aducand echilibru metabolismului, el functioneaza cu insulina pentru mentinerea stabila a glicemiei, ajuta la calmarea inflamatiei ... *Parca acum nu mai vezi cortizolul atat de rau, nu?*

Ne aflam intr-o perioada a epuizarii, toti cei care se ocupa - teoretic - cu starea de bine, gasind cortizolul - principalul vinovat al problemelor noastre de sanatate, de la oboseala continua, acnee, balonare, pana la a dezinforma despre cum acesta lucreaza in ceea ce este considerat din punct de vedere medical, normal si sanatos.

Nivelul nostru de cortizol trece prin suisuri si coborasuri care corespund starii de somn/ veghe ce caracterizeaza omul. Dimineata creste glicemia si presiunea sangelui ceea ce te “ridica” pentru ziua respectiva, pentru ca apoi sa scada pana la cel mai jos punct cand adormi. Cand mananci, faci miscare sau ai de-a face cu un factor de stres, experimentezi o mica crestere. Aceste fluxuri si refluxuri naturale sunt normale si bune. Problemele de sanatate apar cand ai parte de un nivel mai mare al nivelului de cortizol comparativ cu modelul tau obisnuit; cateva zile sau nopti de stres continuu sunt de ajuns pentru a avea parte de un somn de o calitate slaba, o digestie sau o depozitare a grasimilor inadecvata.

Daca practici obiceiuri constiente in care activezi cortizolul, nivelurile acestui hormon vor gestiona singure situatiile.

Antrenamentul

Exercitiile fizice angreneaza cortizolul, iar cand le faci, ai grija sa nu exagerezi sau sa nu faci exces de zel!

Programeaza-ti antrenamentul in cursul diminetii astfel incat sa coincida cu nivelurile ridicate ale cortizolului, intervalul orar 6-8 fiind cel mai indicat. Daca aceasta

nu este o optiune potrivita pentru tine, programeaza-ti miscarea in alta parte a zilei, dar atentie sa nu fie prea aproape de ora de culcare, deoarece corpul uman are nevoie de aproximativ 4 ore pentru ca nivelul cortizolului sa ajunga la cel mai scazut nivel, cel optim pentru somn.

Antrenamentul de forta este cel ce trebuie sa fie in centrul atentiei; antrenamentele cardio intense zilnice maresc nivelul de cortizol dar fara o prea mare rasplata, muschii nefiind “incarcati” suficient pentru a contribui la imbunatatirea masei slabe. Concentreaza-te pe ridicarea greutatilor vizand diferite grupe musculare!

Excesul de zel nu este bun in aproape nicio situatie si nici in cazul antrenamentelor nu este aplicabil. Daca petreci o ora sa iti stresezi corpul cu antrenamentele asta nu insemna ca faci si bine! Daca preferi exercitiile de intensitate mare, cel mai indicat este sa te concentrezi pe o perioada de 15-20 de minute si sa faci acest lucru de doua ori pe saptamana.

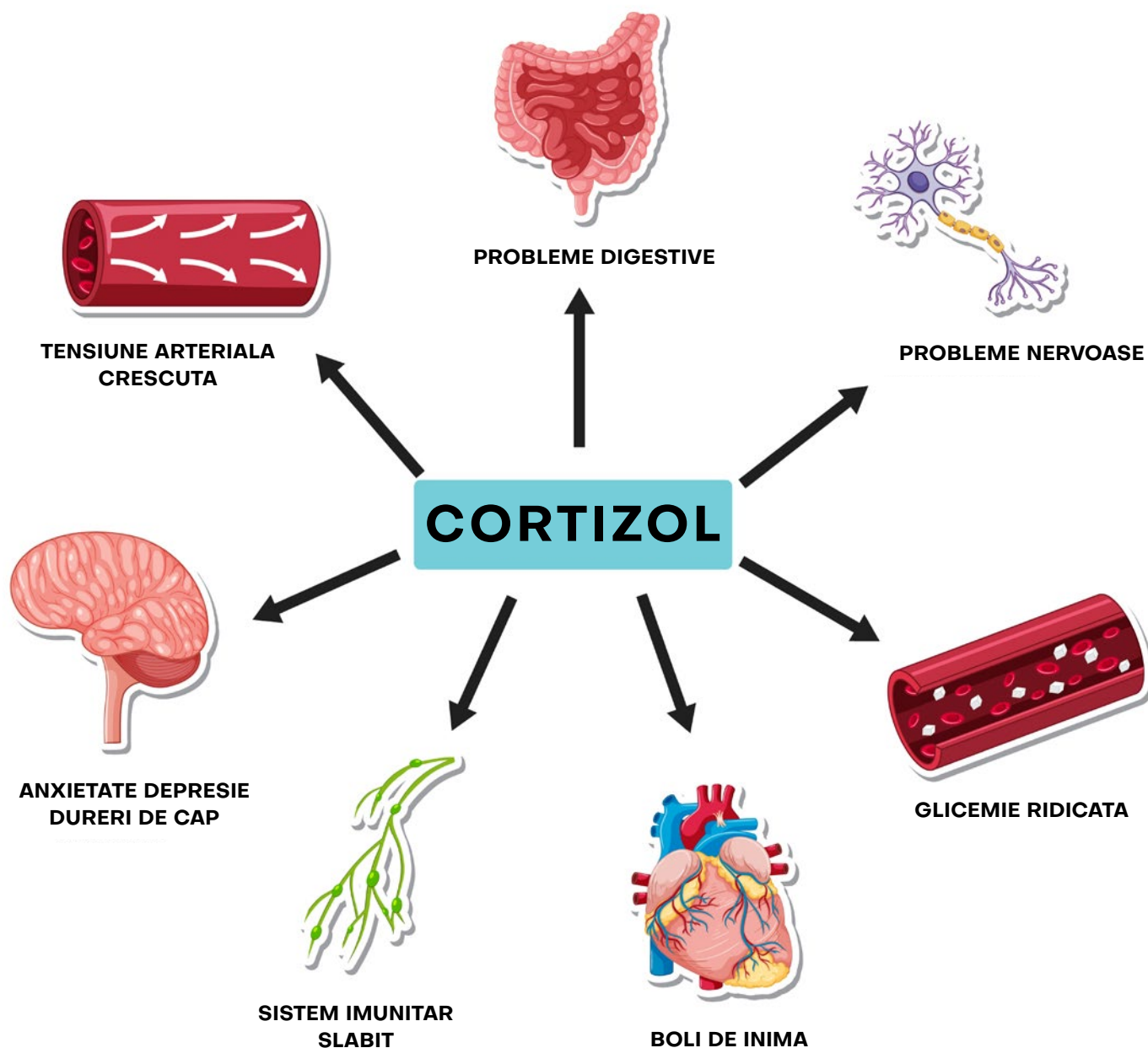
Recuperarea

Odihna are capacitatea de a-i da cestui hormon o sansa de resetare indiferent ca este post antrenament sau peste noapte.

Acorda o importanta somnului sau mai bine zis celor 7-8 ore pe noapte! Somnul este atat de important incat chiar poti amana antrenamentul de dimineata pentru mai tarziu daca iti doresti sa completezi “norma” de somn.

Mersul pe jos trebuie sa devina o necesitate, multe persoane neglijand aceasta activitate fizica ce ii ofera organismului un stres minim sau chiar deloc. Sunt indicate 30-45 de minute de mers pe jos zilnic sau 10000 de pasi; excursiile obisnuite reprezinta cele mai bune obiceiuri pentru stabilizarea cortizolului.

Cresterea nivelului cortizolului in timpul antrenamentelor nu este atat de rea cat timp cat il duci la un nivel acceptabil si apoi il cobori. De aceea este foarte important si timpul de recuperare prin intermediul mobilitatii si al mindfulness-ului cu ajutorul yoga, a respiratiei sau meditatiei.



masuri elementare

Daca ai anumite modalitati de testare a nivelului de cortizol acasa, ar trebui sa iei cu retinere rezultatele deoarece nu sunt precise si nu sunt agreate de medici. Daca esti in general o persoana sanatoasa, ia in considerare urmatoarele semnale pentru a lua decizia daca mergi sau nu la analize serioase!

♦Daca ritmul cardiac este mai mare decat de obicei, acesta ar putea fi un semnal neplacut. Monitorizeaza-l cu un portabil, fie ca vorbim de un tracker de fitness sau un ceas de mana

inteligent.

♦Nivelurile de cortizol si functionarea ficatului sunt legate intre ele, ficatul controland modul in care corpul proceseaza grasimile. Cand iti faci analizele anuale sau cand este necesar, acorda atentie si colesterolului LDL.

♦In cazul in care observi acumulare de grasime in jurul mijlocului dar greutatea si obiceiurile alimentare au ramas la fel, mergi la medic. Acesta ar putea fi un semn ca nivelul de cortizol este cronic oprit.



Alimentatia

Stabilitatea zaharului in sange merge mana in mana cu echilibrul cortizolului, consumul meselor hranitoare la timp garantand un flux de energie constant ce te ajuta pe tot parcursul zilei.

Cea mai mare intensitate pe care o atinge cortizolul este intre orele 16-17, dupa care scade; mancand dupa aceasta ora iti ofera un nivel de energie pe care nu il vrei. Daca ai tendinta de a manca mai tarziu pentru ca faci ore suplimentare, incearca sa faci eforturile sa mananci mai devreme.

In primele 20-30 de minute dupa o sesiune in sala de sport, incearca sa consumi 30 pana la 40 de grame de carbohidrati pentru a duce cortizolul la nivel minim. Cand consumi carbohidrati ce se digera repede, creste nivelul de zahar din sange, care trimite un semnal organismului pentru a incetini productia de cortizol.

Cofeina creste productia de cortizol, iar daca in cursul diminetii consumi 4-5 cafele, tii nivelul de cortizol ridicat in mod artificial. Concentreaza-te pe imbunatatirea somnului si reducerea cafelei mai ales daca simti ca exagerezi! Somnul este un bun recuperator, de aceea trebuie sa fie mereu in centrul atentiei.

de retinut!

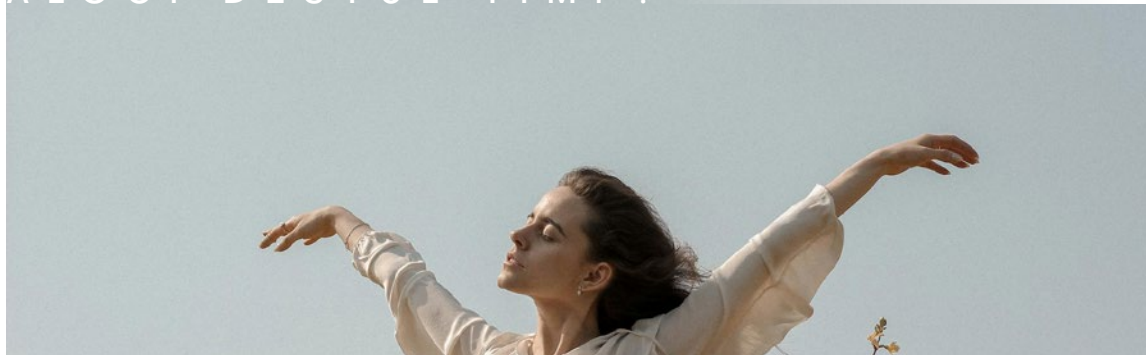
Daca intri in contact cu termeni ca "oboseala a glandelor suprarenale" pe rețelele sociale sau alte forumuri online, nu le lua in seama! Aceasta este o afirmatie falsa: *O PERSOANA NU POATE DEVENI PERMANENT STRESATA DIN CAUZA GLANDELOR SUPRARENAL*E - responsabile cu eliminarea cortizolului. Acest diagnostic fals i-a condus pe multi sa cumpere diverse suplimente care sustin glandele suprarenale sau sa apeleze la diverse tactici discutabile.

Glandele suprarenale nu pot fi epuizate din cauza stresului, iar suplimentele vandute fara prescriptie contin adesea steroizi si chiar hormonul tiroidian care are calitati antidepresive si stimulante, conform cercetarilor. Temporar, dupa ce le iei, aceste suplimente te pot face sa te simti cea mai energica persoana, dar de fapt, incurca functionarea normala a glandelor suprarenale si te va lasa intr-o stare "cazuta".

In timp ce conceptul de oboseala suprarenala nu este legitim, stresul clinic este o ingrijorare valabila ce merita toata atentia. Identificarea cauzelor acesteia si abordarea ei fie pe cont propriu sau apeland la un ajutor specializat este cea mai buna solutie. Daca starea ta este o oboseala continua si ai si alte simptome ingrijoratoare, mergi la un medic! **CAND ITI DAI SINGUR UN CALIFICATIV SAU CAND TI-L DA CINEVA DE PE RETELELE SOCIALE, AI CELE MAI MARE SANSE SA ITI SCAPE EXACT CE ESTE MAI IMPORTANT!**

SANATATEA MINTALA

A LOCI DESTUL TIMP ?



A fi parinte este un lucru frumos si dificil, dar mai mult decat atat este si solicitant. Presiunea exercitata de sarcinile zilnice indiferent din care parti vin, ne oboseste fizic si psihic, ceea ce poate duce la o stare continua de stres si daca lucrurile nu devin mai bune, chiar si la anxietate.

In timp ce te simti foarte bine cand esti productiv, eforturile sustinute si timpul acordat activitatilor zilnice, ne pot acapara atentia, ceea ce duce la o neglijenta, mai ales in privinta sanatatii mintale. *Ce ar trebui sa avem in vedere pentru a ramane echilibrati?*

FA-TI TIMP SI PENTRU TINE!

Cu un program plin de sarcini zilnice, intalniri, familie si loc de munca, pare cat se poate de normal sa uiti de tine. Doar ca este necesar sa ai grija si de tine pentru a te putea bucura in continuare de tot si a putea duce la bun sfarsit tot ce ai de facut. Chiar si 10-15 minute dedicate meditatiei sau exercitiilor de respiratie sunt mai mult decat binevenite. Pana cand intri in rutina zilnica, pune-ti o alarma pe telefon, un reminder pe birou pentru a te bucura de putina atentie si in ceea ce priveste.

STABILESTE LIMITE CLARE!

Indiferent cat iubim copiii si locul de munca, avem nevoie de spatiul nostru pentru a functiona in parametri optimi. Stabilirea unor limite clare, chiar daca poate deranja putin, eficientizeaza sarcinile, protejandu-ne viata personala de cariera si viceversa, asigurand un echilibru esential.

RECUNOASTE CA AI NEVOIE DE AJUTOR!

Cand iti asumi roluri peste roluri si ai multe responsabilitati este imposibil sa nu te simti coplesita la un moment dat. Foarte multe persoane nu inteleg ca nu trebuie sa faca totul de fiecare data, de aceea, cand ai nevoie, nu trebuie sa simti vreo jena sa ceri ajutor! Nu trebuie sa ai vreun sentiment de vinovatie, indiferent ca ceri ajutorul familiei, prietenilor, colegilor sau chiar angajatilor daca este cazul. A incerca sa faci totul de una singura, iti aduce stres inutil care ar putea fi evitat.

ODHNA SI MISCARE

Ne simtim mai impliniti cand ducem la capat multe sarcini, chiar si cand terminam ziua epuizati. Partea neplacuta este aceea ca efectul pe termen lung poate dauna sanatatii mintale, astfel ca trebuie sa ii

dai posibilitatea organismului sa se odihneasca in timpul zilei; daca ai posibilitatea, chiar poti si sa dormi pentru 30 de minute in timpul dupa-amiezii. In plus, este indicat sa faci si exercitii fizice care vor elibera endorfinele, ceea ce iti va stimula starea de spirit si va elimina stresul. Activitati ca plimbarea cu copiii sau yoga de dimineata pot fi foarte eficiente.

ALIMENTATIE SANATOASA SI SOMN REGULAT

Sanatatea este esentiala pentru modul tau de functionare cand vine vorba de munca si grija pentru copii si casa. O alimentatie echilibrata si sanatoasa, impreuna cu un somn de calitate pot avea grija de sanatatea mintala. Evita mancatul in exces ca o modalitate de a face fata stresului si adopta obiceiuri nutritionale sanatoase. Incearca sa ai parte de cele 7-8 ore de somn pe noapte, grija de sine fiind esentiala pentru a putea fi un parinte responsabil. Stabilitatea emotionala are impact asupra celor din jur si mai ales asupra celor care ne iau drept exemple, astfel ca a ne indrepta atentia asupra noastra este esentiala si daca nu este, trebuie sa devina o prioritate.

SENZATII CIUDATE *in* PIEPT

SENZATIILE CIUDATE DIN PIEPT POT PROVOCA PANICA
DACA NU INTELEGI CE SE INTAMPLA.

Chiar daca simti ca iti sare inima din piept in momentul in care te uiti la un film horror in camera, bataile inimii in viata reala fara (aparent) un motiv anume pot fi cu adevarat infricosatoare. In termeni medicali, aceste batai notabile sunt denumite palpitatii si indiferent ca ai experimentat asa ceva sau citesti pentru prima data aici, te gandesti daca ar trebui sa fi sau nu ingrijorata. *CE AR TREBUI SA FACI?*

Palpitiile se intalnesc frecvent la consultatiile cu medicul de familie, femeile fiind cele mai predispuise si chiar daca nu s-a dovedit a fi vreo boala de baza; exista anumiti pasi care trebuiesc facuti pentru a determina ce anume declanseaza aparitia acestora.

Viata si stilul actual ofera numeroase motive pentru aparitia palpitatiilor si medicul de familie ar trebui sa inceapa cu acestea. Stresul, anxietatea, lipsa somnului sau somnul de slaba calitate, deshidratarea, cafeaua, alcoolul, anumite medicamente, toate pot fi declansatoarele agitatiei din piept. Palpitiile nu trebuie sa fie declansate brusc odata cu exercitiile fizice, nu trebuie sa fie dureroase sau sa provoace lesin, nu trebuie sa te ametasca sau sa te prabuseasca. Ele sunt "simptome de alarma", ingrijoratoare pentru cel ce le simte si mai putin pentru medicul de familie.

Daca ai parte de asa ceva, mergi direct la medicul de familie, chiar daca nu se gaseste imediat motivul declansarii lor. Cu toate acestea, exista anumite probleme de sanatate fie legate de inima (fibrilatie arteriala) sau care nu au nicio legatura cu aceasta (dezechilibru tiroidian sau sare) dar care vin cu fibrilatiile. Medicul de familie te va examina, va fi necesar sa faci teste de sange si ECG pentru a exclude astfel de probleme sau daca exista, sa le tratezi si sa le gestionezi ca atare.

sfat

Incearca sa arunci spre fata apa rece, tine-ti nasul si expira pentru stimularea nervului vag! Acesta iti gestioneaza ritmul cardiac si calmeaza palpitiile. La sfarsit, respira profund pentru a te relaxa.

Daca simptomele sunt persistente sau sunt deranjante ar trebui sa mergi la un medic cardiolog pentru teste suplimentare. Cu toate acestea, poate exista si situatia, des intalnita de multi, in care poti avea palpitatii toata luna, exceptie ziua in care mergi la medicul specialist. Dar asta nu trebuie sa te ingrijoreze, un medic bine pregatit va gasi solutii care sa il ajute sa identifice problema, pana la a-ti da acasa un dispozitiv care sa surprinda activitatea inimii in timpul palpitatiilor. In cele mai multe cazuri, nu ai de ce sa iti faci griji.

Pentru cei care au avut palpitatii chiar daca nu este identificat nimic si nimic de care sa iti faci griji, astfel de manifestari pot fi deranjante. Numeroase studii arata ca multe femei aflate la menopauza au parte de palpitatii si multe solutii nu sunt si daca se aplica, unele functioneaza, altele nu, dar per total, intr-o astfel de perioada este ceva normal. Cu toate acestea, cand palpitiile apar in aceasta perioada, tot trebuie sa mergi la o consultatie specializata, deoarece nu te poti baza ca aceste sunt doar simptomele menopauzei.

Din momentul in care ai toata imaginea clara, incearca sa reduci frecventa si intensitatea palpitatiilor identificand si actionand in privinta factorilor declansatori.



DE RETINUT!

Investeste într-un **animal de companie!** Conform unui studiu, 90% dintre cei chestionați au afirmat că sunt mai fericiți de când au achiziționat un astfel de prieten. Din punct de vedere științific, acest lucru se datorează creșterii dopaminei, hormonul care te face să te simți bine, stimulat de 25 de îmbrățisări (în medie) pe care le dai câinilor și pisicilor în decursul unei săptămâni. O altă cauză poate fi și faptul că am petrecut mai mult timp în aer liber la lumina zilei, existența unui astfel de animal determinându-ne să petrecem mai mult timp afară. În medie, o persoană cu un câine va atinge cam 8000 de pași zilnic.

Dacă eviți **ciocolata** pentru că ai citit că nu este sănătoasă, mai gândește-te o dată! SALTED CARAMEL CHOCOLATE BAR are conținut scăzut de zahăr, este sănătos pentru intestin prin conținutul de fibre prebiotice și conține doar 6,2 g zahăr natural. Ai parte de asemenea și de antioxidant natural grație conținutului de cacao original.

Conform unei analize ce a cuprins 100 de studii, un **pahar de vin** în fiecare zi poate scădea riscul de deces prematur la bărbați și femei. Se pare că două pahare nu au nicio influență în privința bărbaților, dar în cazul femeilor, au crescut riscul decesului prematur cu 21% așa că ... trebuie să știi când să te oprești.

Pe termen lung, **stresul** ne poate afecta deopotrivă sănătatea mentală și fizică, dar are efecte negative și asupra sănătății sexuale și a relațiilor. Cortizolul duce la tensiunea în întregul corp, inclusiv în mușchii pelvisului care susțin vezica urinară, uterul, rectul. Acest lucru poate reduce fluxul de sânge din zonă, ceea ce slăbește mușchii, de aici și potențialele probleme ale vezicii urinare, durere în timpul actului sexual sau dificultatea de a atinge orgasmul.

Tehnicile de relaxare ca yoga, meditația pot ajuta la reducerea stresului și ameliorarea tensiunii liniștind mintea și stimulând circulația nivelului de sânge din zona pelviană. Exercițiile simple care presupun contractarea și relaxarea mușchilor planșeului pelvin pot ajuta de asemenea. Iar dacă simptomele nu se îmbunătățesc, consulta medicul, kinetoterapia putând ajuta la (re)antrenarea mușchilor încordați/ strânsi.



RESPIRATIA NAZALA

A-TI TINE GURA INCHISA ESTE UN SFAT BUN IN ACEST CONTEXT!

Dupa cum functioneaza organismul uman, modul prin care respiri de cand te stii este ideal si oricum nu prea te gandesti la asta. Poti presupune ca toata lumea ia oxigen pe nas, dar majoritatea celor dintre noi respira si pe gura. Un lucru atat de simplu face o diferenta enorma. *DE CE?* Respiratia pe gura te poate face sa respiri excesiv, stricand echilibrul dintre cantitatea de oxigen si cea de dioxid de carbon. In plus, are legatura cu apneea in somn, ceea ce respiratia prin nas poate aduce imbunatatiri.

CUM POTI PERFECTIONA RESPIRATIA NAZALA?

R E S P I R A T I A DIAFRAGMATICA este o tehnica de respiratie profunda care implica utilizarea diafragmei, un muschi situat sub plamani, pentru a inspira si expira. Aceasta tehnica poate fi benefica pentru o varietate de scopuri ...

- ◊ Reducerea stresului si a anxietatii;
- ◊ Imbunatatirea circulatiei si a oxigenarii sangelui;
- ◊ Cresterea flexibilitatii si a mobilitatii;
- ◊ Intarirea diafragmei.

Ai parte de aer mai curat prin nas

Firele de par din nas pastreaza poluantii si alergeni la distanta de corpul tau, asigurandu-se ca nu ajung in plamani. Din nefericire, gura nu are un astfel de sistem de filtrare, rolul ei fiind doar pentru a manca si mai putin a respira. Vrei inca un motiv? Plamanii si gatul sunt la capacitatea maxima cand aerul este cald, cavitata nazala avand incorporata structuri care incalzesc aerul imediat ce intra si il umezesc intr-un mod in care gura nu poate. Mai mult, respiratia nazala are nevoie de mai putina energie deoarece se bazeaza pe diafragma, cel mai mare muschi respirator din organism.

Respiratia nazala te poate ajuta sa dormi mai profund

Oxidul nitric, produs prin intermediul sinusurilor, imbunatateste fluxul sanguin si face mai usoara misiunea plamanilor sa preia oxigenul. Cand iei aer prin nas, contribui de asemenea si la reducerea riscului aparitiei apneei in

somn (cand respiratia se opreste repetat si reporneste noaptea). Respiratiile lungi si profunde, preferabil prin nas, activeaza sistemul nervos parasimpatic, ajutand corpul sa se raceasca. In contrast, respiratia pe gura declanseaza raspunsul de lupta sau zbor. Gura uscata, respiratia urat mirositoare si sforaitul sunt semne ca respiratia iti saboteaza somnul.

Te poti antrena pentru a respira prin nas

Daca nu ai probleme de respiratie cum ar fi deviatia de sept, incearca urmatorul exercitiu: inspira, apoi da aerul afara doar prin nari si nu respira pana cand nu este necesar! Sau incearca sa alternezi narile: inchide una in timp ce respiri, apoi cealalta in timp ce expiri.

Practica aceste exercitii in timpul zilei pentru a-ti creste probabilitatea de a face acest lucru in timp ce dormi. Nu este nevoia de folosirea benzilor de gura sau a altor accesorii vazute in retelele sociale, mai ales ca nu exista dovezi ca aduce un plus exercitiului.

Iata etapele corecte ale respiratiei diafragmatice:

◊ Aseaza-te intr-o pozitie confortabila, cu spatele drept. Poti sta pe scaun, intinsa sau in genunchi.

◊ Pune o mana pe abdomen, chiar deasupra buricului.

◊ Inchide ochii si concentreaza-te pe respiratie.

◊ Inspira lent si profund prin nas, umfland abdomenul. Ar trebui sa simti cum mana se ridica.

◊ Expira lent pe gura, lasand abdomenul sa se contracte. Ar trebui sa simti cum mana se coboara.

◊ Repeta aceste etape de 5 pana la 10 ori.

Pe masura ce practici respiratia diafragmatica, vei incepe sa o faci in mod automat, iar partea buna este aceea ca o poti face oriunde, oricand, pentru a te relaxa si pentru a-ti imbunatati sanatatea si starea de bine.



Sfaturi suplimentare pentru respiratia diafragmatica:

◊ Evita sa ridici umerii sau sa iti incordezi gatul atunci cand inspiri!

◊ Respira lent si constant, fara a te forta!

◊ Daca ai probleme cu respiratia diafragmatica, consulta un medic sau un terapeut respirator!

Istoric sanatate

Cunoscandu-ti istoricul de sanatate extins reprezinta o modalitate foarte buna



pentru a-ti proteja starea de bine in mod continuu, uneori necesitand doar o discutie.



in general, in momentul in care intri in cabinetul unui medic, completezi un formular si totul decurge normal, pana cand apar intrebari legate de sanatatea parintilor, a bunicilor, alte rude. *A luat mama ta medicamente anti-depresive? Pana la urma de ce a murit bunica ta: era bolnava sau nu se stie?* Daca te gandesti la legaturi conexe, nu esti singura persoana.

A nu sti fiecare element din tot ce inseamna sanatatea familiei tale nu este nicio tragedie, existand oameni care au acces la mai multe informatii, altii la mai putine. Dar ceea ce este cert este faptul ca atunci cand medicul te intreaba de istoricul familiei si tu nu il cunosti, se complica cea mai buna abordare legata de ingrijirea ta personalizata. Istoricul tau de sanatate este cel mai ieftin test genetic pe care il poti folosi pentru a avea grija de tine, pentru a diagnostica afectiunile si a le preveni mai devreme.

Cele mai importante lucruri care ar trebui stiute includ diabetul, cancerul, boala coronariana, Alzheimer, obezitate si depresie, date pe care le poti avea avand in vedere ca unul din parinti a fost diagnosticat; sau poate un frate/ sora. Multi nu realizeaza aceste lucruri si pe buna dreptate - avand in vedere educatia generala deficitara in aceasta directie si faptul ca nu se pune accent pe astfel de fapte. A cunoaste istoricul sanataii familiei ar trebui sa fie ceva de baza, cele mai mici schimbari aduse stilului tau de viata cantarind enorm in situatiile ce tin de propria sanatate si bunastare.

Un pacient creste si se dezvoltă de obicei intr-un mediu similar cu cel al parintilor in ceea ce priveste obiceiurile alimentare. Daca unul din parinti are colesterolul mare, ar trebui sa iti indrepti atentia spre o consiliere in ceea ce priveste nutritia pentru a nu intra si tu in acest cerc vicios de nedorit. In plus, poti lua masuri corespunzatoare pentru a da nastere unui copil sanatos si a-i asigura in continuare un mediu adecvat de crestere si dezvoltare.

- DE STIIT**
- ✓ Tu, impreuna cu toate rudele de gradul I (parinti, frati, copii) impartasesti cel mai mult material genetic, cam jumatate din ADN.
 - ✓ Fa-ti o lista cu principalele boli ale membrilor familiei!
 - ✓ Scrie undeva varsta la care fiecare membru a primit un diagnostic al unei boli.
 - ✓ Scrie varsta de deces si cauza.
 - ✓ Noteaza-ti istoricul etnic al fiecarui membru al familiei, lucru care poate dezvalui modul in care pot aparea bolile.
 - ✓ Obtine aceleasi informatii ca cele de pana acum de la rudele de gradul II (unchi, matusi), acestea avand o cota de aproximativ 25% din ADN-ul tau. Sansele ca tu sa ai ceea ce au avut acestia sunt scazute, dar existand posibilitatea sa ai aceeasi problema, e mai bine sa fii informat.

Daca esti interesat sa cunosti istoricul de sanatate al familiei, chiar poti tine un jurnal, care nu doar ca te va ajuta pe tine, dar le va fi de folos si copiilor pe mai departe.

Informatiile despre sanatatea familiei si-au pierdut urma

Indiferent de cunostintele tale in privinta sanatatii familiei, poti culege informatii si le poti reimprospata in cadrul adunarilor familiale. Daca te uiti de exemplu la stiri si vezi o vedeta ca a fost diagnosticata cu o anumita boala, intreaba daca cineva din familie s-a luptat cu asa ceva. De la o simpla intrebare poti ajunge la raspunsuri mult mai detaliate si poti afla mult mai multe lucruri decat ti-ai propus initial. Poti avea si o discutie una la unu, dar fii sigura ca esti foarte atenta la conversatie pentru a retine cat mai multe aspecte. Pregateste-ti daca este cazul si un set de intrebari care necesita mai mult decat un raspuns cu da sau nu (Ex: *“Poti descrie prima manifestare a respectivei boli?”*). Adauga si o fotografie sau alte suveniruri care te pot ajuta sa obtii mai multe raspunsuri.

Din nefericire, cand cineva moare, acesta poate fi un bun prilej sa afli care e cauza sau plecand de aici sa afli despre alta ruda care a suferit din cauza unei alte boli. Daca esti interesat sa cunosti istoricul de sanatate al familiei, chiar poti tine un jurnal (scris sau in forma digitala), care nu doar ca te va ajuta pe tine, dar le va fi de folos si copiilor pe mai departe.

Tacere despre boli in casa/ familie

Nu este ceva neobisnuit ca in familii subiecte ca bolile si discutiile despre ele sa fie reduse la minim sau sa nu existe datorita anxietatii pe care o pot crea. Poti evita un astfel de subiect si din motive care tin de cultura ta, de frica de a nu reveni o anumita trauma sau o amintire negativa pentru tine.

Daca si cei din familie sunt la fel ca tine, poti sparge gheata dupa o vizita la medic, spunand ca acesta te-a intrebat despre bolile din familie pentru ca acesta sa iti ofere si un diagnostic corect si tratamentul adecvat. Daca cei din familia ezita, incearca sa le validezi sentimentele punand o intrebare simpla: *“stiu ca problemele de sanatate sunt personale. Acesta este motivul pentru care nu vrei sa le discuti?”*. Ei in continuare pot refuza, singura solutie in aceasta situatie fiind aceea de a face tu sapaturi, fie vorbind cu medicii celor din familie explicandu-le acestora motivele pentru care ai nevoie de aceste informatii. Astfel, cu toata rezistenta intampinata, poti umple anumite goluri in ceea ce priveste istoricul sanatatii familiei tale.

Nu iti cunosti parintii naturali

Fii deschis cu medicul tau in ceea ce priveste relatia pe care o ai cu familia cand nu ai la dispozitie astfel de informatii! Partea buna este aceea ca ai la dispozitie cateva moduri prin care poti depasi obstacolele. In cazul anumitor adoptii, cand mama nu are contact cu familia adoptiva si nu impartaseste informatiile de identificare, parintii adoptivi pot primi evidentele medicale ale parintilor de drept in momentul adoptiei.

Daca esti interesat de istoricul tau medical si nu ai parte de multe informatii, singura solutie este sa faci “sapaturi” si sa pui la punct un plan de actiune care te poate ajuta sa obtii cat mai multe raspunsuri. Poti apela la un consultant genetic si facand acest prim pas poti continua mai departe.



MANANCI MAI MULT SLABESTI MAI MULT

IATA CE AR TREBUI

SA STII INAINTE DE TOATE

1 Cand vrei sa reintri in forma, sa pierzi kilogramele si sa iti remodelezi corpul, te gandesti de fapt la grasimea pe care vrei sa o pierzi. Acesta este unul din lucrurile care nu ne plac la noi insine!

2 Gandeste-te mai putin la unitatile de masura, mai concret: nu mai fi obsedata sa te cantaresti des pentru a-ti observa progresul! Inlocuieste cantarul cu probatul hainelor - o alta metoda pentru a-ti nota evolutia!

Aici este esentiala consecventa, iar daca adaugi ceva dulce din cand in cand, iti poti mentine acest mod de alimentatie pentru mult timp. Un astfel de mod de alimentatie nu este o dieta, este o alimentatie sanatoasa si ceea ce trebuie sa retii este faptul ca grasimea corporala este doar energie stocata. Asa ca, inainte de toate, trebuie concentrare pe folosirea a ceea ce am asimilat, inainte de a adauga mai mult.

3 Grasimea se pierde doar daca te concentrezi pe deficitul caloric, asta insemnand sa consumi mai putine calorii decat are nevoie organismul pentru a compensa deficitul din depozitele noastre de grasimi. Doar ca asta nu se traduce ca un consum doar de paine crocanta, pentru ca daca mananci prea putin, corpul nu va functiona, vei avea o stare letargica, vei fi capricioasa, muschii isi vor pierde densitatea.

Anumite modalitati de alimentatie destinate pierderii grasimii (si nu greutatii!) ii surprind pe cei care le adopta prin faptul ca se simt si plini si pare incredibil ca trebuie sa manance mult, fara restrictii mari in ceea ce priveste cantitatea. Ideea principala a acestor diete aduce in prim plan proteinele, ele dandu-ti senzatia de plinatate si reducandu-ti pofta de dulce. Mai adaugam legume si carbohidrati de buna calitate si iata-ne plini!

O alimentatie inteligenta nu trebuie sa se concentreze pe numaratul obsesiv al caloriilor si cat trebuie sa mancam pentru a pierde grasimea. Ea depinde de varsta, gen, marime, caracteristici individuale. Daca de exemplu, o femeie de aproximativ 55 de ani cu o inaltime de 1,70 si 80 de kg poate face exercitii fizice de forta de 3 ori pe saptamana de 30 de minute si este si activa mergand pe jos, caloriile ei se vor situa zilnic intre 1500 si 1600. Daca in alimentatia zilnica proportiile sunt 40% proteine, 35% carbohidrati si 25% grasimi, ea poate avea rezultatele dorite fara nicio problema.



Descopera FAMOST!

NOUTATI **MODA**

CULTURA

VESTIMENTATIE

BLOGURI

TENDINTE

STIL DE VIATA

MODELLING

BEAUTY

INTERVIURI

EVENIMENTE

SANATATE

www.famost.ro



facebook.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!



SCANEAZA AICI!

Descarca GRATUIT fiecare editie de pe www.famost.ro

URMAREȘTE TENDINȚELE DIN MODA, FRUMUȘETE, STIL DE VIATA, CULTURA, SANATATE!
CUNOASTE OAMENI INTERESANTI, BUCURA-TE DE CALATORII ȘI EVENIMENTE!

famost.ro/articol/category/revista-famost

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

