

FAMOST

Numarul 120, martie 2024

www.famost.ro

SAND *by* Sonja Andersson

Introducing the S/A Collection:
A SYMPHONY OF SWEDISH ELEGANCE

JUAN FRANCISCO PAGAN

BE KIND AND A GOOD PERSON WITH OTHERS



U - A - N



- IMPREUNA, CONSTRUIM SUCCESUL

Pasiune pentru
- perfectiune

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



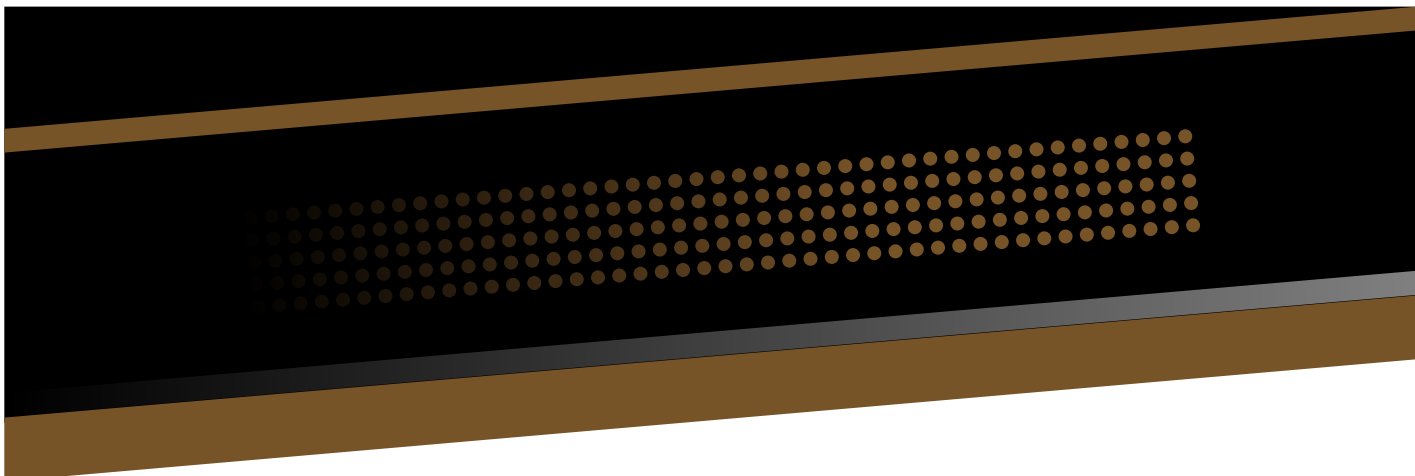
www.unaltnivel.ro



**VREI SA APARI
IN REVISTA FAMOST?**

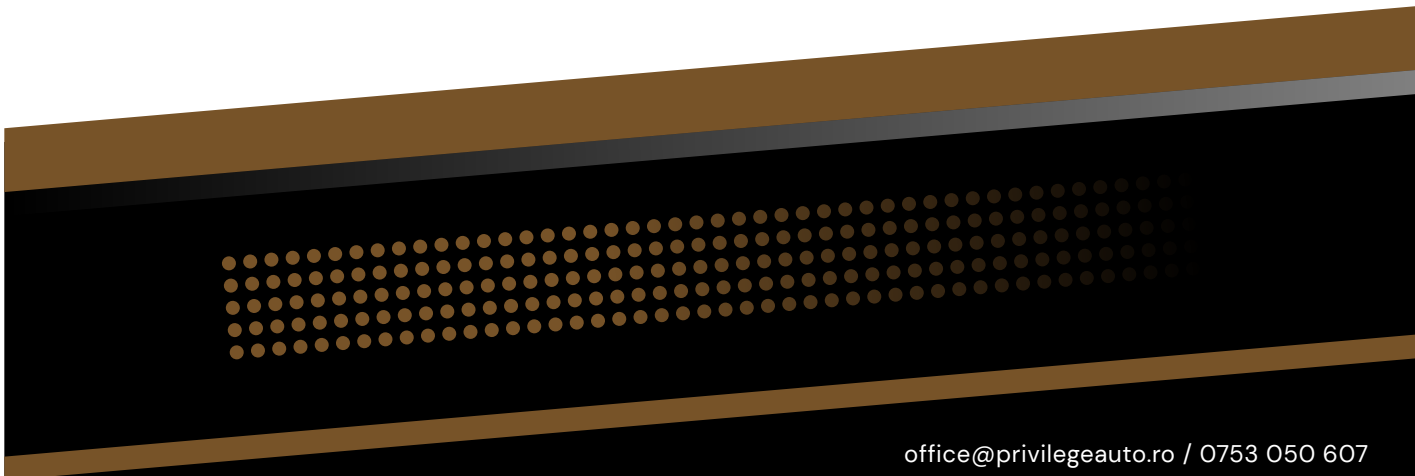
Trimite-ne un mesaj pe
Facebook/ Instagram
sau pe adresa de email
redactia@famost.ro
+ 2 cele mai bune
fotografii ale tale!

www.famost.ro



PRIVILEGE AUTOMOTIVE

www.privilegeauto.ro



office@privilegeauto.ro / 0753 050 607

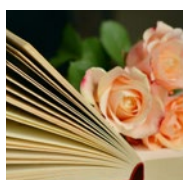
FAMOST - N^o 120

MARTIE 2024



44 Alegerea rochiei de mireasa in 2024

Care sunt cele mai importante elemente de care trebuie sa tinem cont in alegerea rochiei de mireasa ne spun DANIELA SALA si ARYANNA KAREN.



102 Cronica unui eveniment literar

Primavara incepe cu luna martie si cu cele mai noi aparitii literare romanesti si internationale. Pentru citit, pentru sanatatea mintala, pentru inteligenta, exista "Cronica unui eveniment literar" cu ROXANA NEGUT.

Fashion

18

18 Tendinte genti de mana primavara vara 2024

Continuand estetica "quiet luxury" specifica sezoanelor precedente, gentile de mana ofera un spectacol fresh in sezonul primavara vara 2024.

24 Eleganta senzuala

Cum poate eleganta sa accentueze sexualitatea si ce ar trebui sa imbraci in acest sens, iti spune MIRELA NOVAK.

26 Tendinte vestimentare feminine pentru luna martie 2024

Imbratiseaza tendintele sezonului cald 2024 cu un mix vibrant de confort si stil!

28 IN&OUT fashion: piesele atemporale

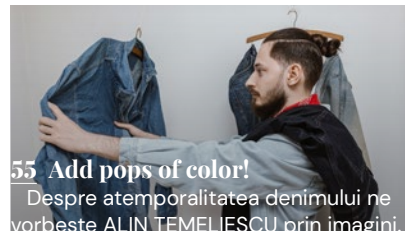
Investitiile in articolele vestimentare se fac in aceasta perioada intr-un mod constient. Cele mai importante piese atemporale ne sunt aduse in atentie de OANA ENESCU.

50 Vrei sa afli cum sa iti realizezi outfit-uri de milioane sub 150 lei?

Poti arata minunat daca investeti inteligent in haine. Cum? Iti spun TIMEEA ANISIA si BEATRICE LIANDA DINU.

52 Intre iarna si primavara, intre geaca si pardesiu

Cele mai importante articole vestimentare masculine in aceasta perioada de tranzitie ne spune ALIN TEMELIESCU.



55 Add pops of color!

Despre atemporalitatea denimului ne vorbeste ALIN TEMELIESCU prin imagini.

Cuprins

60

60 Ingrijirea parului in martie

De ce este importanta ingrijirea parului in luna martie si ce trebuie facut in cazul unor situatii des intalnite iti spune NICOLETA CHERTIF.

62 Exozomi: arma secreta in estetica

Despre exozomi - cel mai nou ingredient care opreste imbatranirea si despre versatilitatea lui, ne vorbeste DIANA SCRIPCARU.

65 Probleme care pot fi solutionate

De la cosuletele de pe spatetele mainilor, la gasirea bazei de machiaj potrivite pana la intarirea unghiilor, reusim sa gasim cele mai bune rezolvari.

66 Ochi mai tineri

Ochii sunt esentiali in look-ul oricarei femei, iar ingrijirea elementara cu anumite produse poate face diferenta.

68 Cum sa stralucesti cu machiajul monocromatic pentru primavara

La debut, LORRY face o incursiunea in lumea machiajului, oferindu-ne cele mai practice sfaturi pentru un look radiant de primavara.

70 Pe locuri, fii gata ... radiaza!

Cand vin zilele calde, ne dorim sa avem si putin bronz. Aici intervin produsele, dar ce alegem? Care este look-ul pe care ni-l dorim?

72 Jamu

Afla cum iti poate face viata mai frumoasa minunatul concept indonezian JAMU!

74 Wally

Intra in lumea parfumurilor speciale si imbratiseaza experienta olfactive de neuitat din minunata Italia!



77 Take me to church

DENIS RADU in colaborare cu TOSKOVAT a lansat un parfum unic. Care ii sunt notele, caracteristicile, care este filosofia acestuia ne spune creatorul.

martie 2024

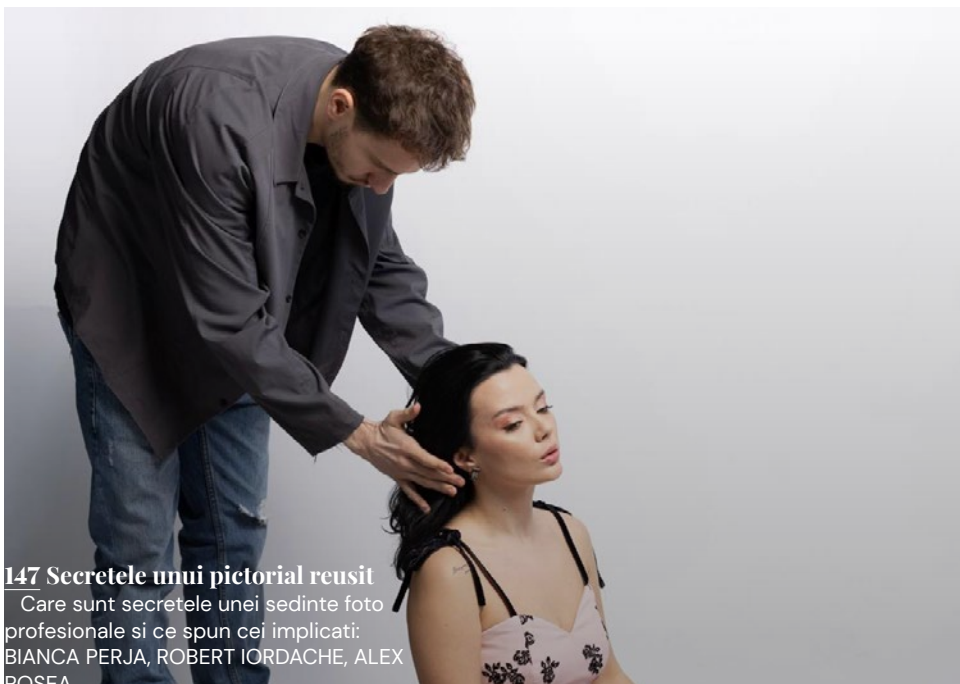


14 E MARTIE ...

E martie, e primavara. E martie, e emotie. E martie, e poezie. Poezia e BLOG DE ZAMBIT.

FAMOST - N^o 120

MARTIE 2024



147 Secretele unui pictorial reusit

Care sunt secretele unei sedinte foto profesionale si ce spun cei implicati: BIANCA PERJA, ROBERT IORDACHE, ALEX POSEA.



96 Fabio Nita

Despre muzica si parcursul carierei artistice ne vorbesc DANIELA SALA si cantaretul FABIO NITA.



174 Violetele

Aceste minunate flori ofera beneficii uimitoare sanatatii. Informati-te aici si bucura-te de ele!

Stil de viata

122

122 Starea pe care o ai joaca un rol crucial in viata ta

De ce este important sa fim echilibrati si sa avem o stare buna ne explica IRINA KUHLMANN, care ne ofera si solutii in acest sens.

128 Bucuria de a fi femeie

Luna martie este deopotrieva luna primaverii si a femeii. Despre frumusetea femeii ne vorbeste LILIA MINDRU.

131 Navigand prin negativitate

Interactiunile sociale indiferent de natura lor nu pot fi mereu armonioase. Cum iti gasesti tu echilibrul si ce trebuie sa intelegi?

134 Ordinea in casa

Continuam ghidul inteligent pentru a-ti organiza camere si spatiul din casa si ne concentram pe dulap, hol si biroul de acasa.

137 Cum aducem romantismul in casa noastra prin design?

Lumanari, lumina calda, cearceafuri de matase, texturi pufoase ... Despre toate acestea, dar mai ales cum sa le imbinam

armonios, ne vorbeste Arh ANDRA RALUCA TAUTU.

140 Privilege Business Auto

DRAGOS DUMITRASCU ne explica care sunt factorii de care trebuie sa tinem cont cand achizitionam o masina si ce solutii ne poate pune la dispozitie.

142 Pictura la rang de arta

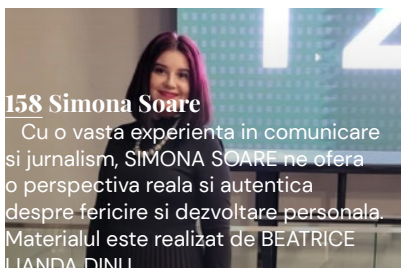
Despre pasiunea pentru pictura si cum a luat ea nastere, ne vorbeste ALEXANDRA CONSTANTIN.

154 Moon

O noua locatie dedicata modei este adusa in atentia noastra de BEATRICE LIANDA DINU, prezenta la inaugurare.

156 GK

KAMARA GHEDI si GABRIELLA NASTAS au lansat recent o noua gama de parfumuri sub numele de GK. Despre evenimentul de lansare, ne vorbeste BEATRICE LIANDA DINU.



158 Simona Soare

Cu o vasta experienta in comunicare si jurnalism, SIMONA SOARE ne ofera o perspectiva reala si autentica despre fericire si dezvoltare personala. Materialul este realizat de BEATRICE LIANDA DINU.

Sanatate

164

164 Luna martie - luna-start pentru a slabi si a fi in cea mai buna forma pentru sezonul primavara - vara!

Luna martie este o luna a inceputurilor, iar daca vrei sa slabesti si sa fii in forma NICOLETA PATA este aici pentru tine!

166 Ce se intampla cand consumi fibre

Daca iti doresti sa introduci in alimentatie mai multe fibre, vei avea parte si de schimbari in organism.

168 Batoanele proteice

Sunt batoanele proteice o solutie buna cand iti doresti un surplus de energie?

171 Importanta alimentatiei in luna martie

De ce este importanta alimentatia in prima luna a primaverii si spre ce alimente ar trebui sa ne indreptam?

172 Alergiile din martie

Zilele de primavara vin si cu lucruri mai putin placute care ne afecteaza sanatatea. Ce trebuie sa stim despre alergiile specifice acestei perioade?

Pe coperta



84

Interviu **JUAN FRANCISCO PAGAN**, fotograf si colaborator revista Famost

31

Colectia vestimentara
SAND sub semnatura
designerului suedez **SONJA ANDERSSON**

FAMOST

REDACTIA & COLABORATORI

Moda Daniela Sala, Alin Temeliescu, Mirela Novak, Oana Enescu, Timeea Anisia

Splendida Nicoleta Chertif, Diana Scripcaru, Loredana C.

Cultura Roxana Negut, Blog de Zambit

Stil de viata Irina Kuhlmann, Beatrice Lianda Dinu, Andra Raluca Tautu, Lilia Mindru, Dragos Dumitrascu

Sanatate Nicoleta Pata

Foto Juan Francisco Pagan, Famost

Grafica Famost

COLABORATORI MARTIE 2024

Jesus Mora, Sonja Andersson, Olga Seripo, Aryanna Karen, Cristi Iancu, Alina Niculescu, Cream Outlet, Fabio Nita, Wally, Denis Radu, Toskovat, Alexandra Constantin, Bianca Perja, Robert Iordache, Alex Posea, Moon, Simona Soare

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 martie 2024 va intampina cu o editie speciala in care veti intalni multi oameni speciali, care fac lucruri interesante si de la care veti auzi multe lucruri frumoase si acolo unde e cazul si folositoare. Un inceput frumos de primavara pentru noi pe care il impartasim cu voi, cititorii, pentru a ne bucura impreuna de cat mai multe lucruri minunate.

Un prim invitat special este fotograful **JUAN FRANCISCO PAGAN**, colaborator constant al revistei Famost si care, in aceasta editie se afla pe coperta; am aflat de la el multe lucruri interesante despre cariera sa, despre pasiunea pentru fotografie, dar si cateva franturi din filosofia de viata care il calauzeste in orice face. Ramanem tot la fotografie si va invitam sa aflati care sunt secretele unui pictorial reusit, impreuna cu **ALEXANDRA CONSTANTIN** care ne vorbeste despre pasiunea sa pentru pictura si cum a luat ea nastere, make-up artista **BIANCA PERJA**, hairdresser-ul **ROBERT IORDACHE** si fotograful **ALEXANDRU POSEA**. Cantaretul **FABIO NITA** este invitatul **DANIELEI SALA** care ne povesteste despre cariera sa muzicala; colega noastra ne aduce in prim plan si tendintele rochiilor de mireasa pentru 2024 prin intermediul unui dialog cu cei din spatele brandului **ARYANNA KAREN**.

Apropiindu-ne usor de moda, aflam care sunt tendintele gentilor de mana pentru sezonul calduros 2024, iar daca vrem sa investim inteligent, aflam de la OANA ENESCU Ce piese atemporale ar trebui sa avem in vedere pentru a fi in tendinta pentru cat mai mult timp. Exista o stransa legatura intre haine, eleganta si relatii, iar despre acest subiect ne vorbeste MIRELA NOVAK, care vine si cu sugestii practice. Sand este numele colectiei vestimentare sub semnatura designerului suedez SONJA ANDERSSON, prezenta in exclusivitate in Romania in revista Famost. Gasim outfit-uri foarte ieftine si frumoase gratie rubricii semnate de TIMEEAANISIA, care ne ofera cateva alternative de luat in calcul. Perioada de tranzitie impune si piese vestimentare pe masura; ti le aduce in atentie ALIN TEMELIESCU, care completeaza si cu o tinuta aproape 100% denim.

E primavara, e timpul pentru ingrijirea adecvata a parului, indiferent care este tipul tau; cele mai practice sfaturi ti le ofera CHERTIF NICOLETA, in timp ce DIANA SCRIPCARU ne aduce in prim plan cele mai noi tehnologii care ne vor ajuta sa tinem timpul pe loc in privinta pielii: toti ochii pe exozomi. Rubrica de debut "Lorry te invata" iti aduce in atentie machiajul monocromatic de primavara care te va face sa stralucesti. Primavara este inmiresmata si de la flori dar si de la parfumuri, fie ca vin din Italia prin intermediul brandului Wally, fie ca ni le aduce DENIS RADU care debuteaza in aceasta industrie cu "Take me to church".

Primavara este emotie, iar prima luna a acestui anotimp este frumos evocata prin intermediul versurilor de catre BLOG DE ZAMBIT. Frumusetea acestui inceput este data si de prospectimea ultimelor carti aduse in prim plan de ROXANA NEGUT cu rubrica "Cronica unui eveniment literar", asa ca pregatiti-va pentru lectura in natura!

De ce este cruciala starea pe care o ai in indeplinirea obiectivelor? Cum putem avea parte de o stare buna cat mai mult timp? Ne spune IRINA KUHLMANN in editia lunii martie a revistei Famost. Bucuria de a fi femeie atinge potentialul maxim in luna martie - despre aceasta ne vorbeste LILIA MINDRU care ne ofera si cele mai importante sfaturi pentru stimularea energiei feminine. Relatia de cuplu trebuie sa functioneze tot timpul anului si poti aduce un plus acesteia cu ajutorul reamenajarii locuintei; idei, sugestii si sfaturi in aceasta privinta le primesti de la ANDRA RALUCA TAUTU. Un cadou frumos atunci cand exista



posibilitati poate fi si o masina, mai ales pentru femeie in luna martie; cum te ajuta Privilege Auto si ce solutii iti poate oferi, iti spune DRAGOS DUMITRASCU.

Moon este o noua locatie in Bucuresti de unde poti achizitiona haine minunate ale diversilor designeri; BEATRICE LIANDA DINU s-a aflat la inaugurare si vine cu informatii. Tot o premiera este si lansarea gamei de parfumuri GK de KAMARA GHEDI si GABRIELLA NASTAS despre care ne vorbeste BEATRICE LIANDA DINU, care continua cu un interesant si util dialog cu SIMONA SOARE, care ne ofera o perspectiva reala a fericirii, cum sa ne dezvoltam personal si cum ii putem influenta pozitiv pe cei din jur.

NICOLETA PATA, aflata la debut in revista Famost cu rubrica "Mancam inteligent si slabim simplu" ne propune o rubrica interactiva care sa ne ajute sa dam jos kilogramele daca noi chiar dorim cu adevarat acest lucru.

Iata-ne ajunsi la final cu descrierea principalelor subiecte regasite in revista Famost martie 2024, dar, cel mai bine este sa parcurgeti chiar voi paginile si sa faceti cunostinta cu toate articolele, care, speram noi sa iti gaseasca utilitate in viata si inspiratia fiecaruia din noi.

Lectura placuta, cele mai bune ganduri si multa sanatate pana la urmatoarea intalnire. O PRIMAVARA MINUNATA!

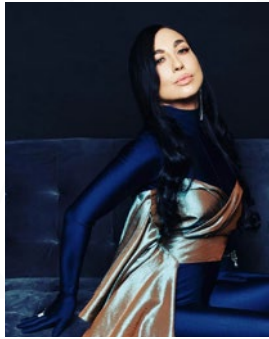
Ce ne spun autorii



Daniela SALA
pagina 44

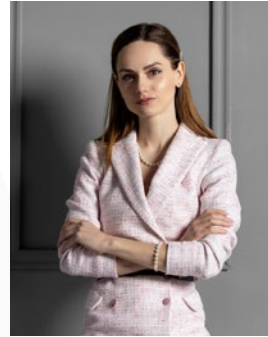
In cadrul rubricii "Totul despre moda cu Daniela Sala" din luna martie va prezint cea mai noua colectie de rochii de mirese Aryanna Karen impreuna cu un interviu realizat cu celebra creatoare de rochii.

In cadrul rubricii "Personalitati de top cu Daniela Sala" il aduc in prim plan pe Fabio Nita, un artist cu o voce de aur!



Mirela NOVAK
pagina 24

In lumina lunii acesteia, in paginile revistei Famost, in rubrica „Tu, Ideala”, va invit sa patrundeti in tainele elegantei senzuale. Acolo, veti descoperi o reteta subtila si tinuta eleganta senzuala, precum si gesturi magnifice ce vor incanta barbatii, dar care, vor starni aversiunea femeilor. Impreuna, vom explora aceste aspecte cu delicatete, amintindu-ne de povesti din viata reala.



Oana ENESCU
pagina 28

Un nou sezon, o noua garderoba ... sau poate ca nu. In epoca discutiilor despre sustenabilitate, trendurile in moda se indreapta catre piese vestimentare in care merita sa investesti pentru caracterul lor versatil si atemporal. Cu o garderoba bine structurata si cu piese bine alese este simplu sa iti construiesti tinute, adaugand pe alocuri piese "in trend" fara a-ti aglomera inutil dressingul.



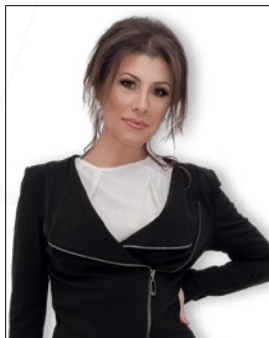
Alin TEMELIESCU
pagina 52

Am putea spune ca venirea primaverii este momentul in care natura prinde viata si suntem bucurosi sa inlocuim gecile de iarna cu haine mai usoare si mai colorate. Afla cum poti sa iti imbunatatesti garderoba si sa adaugi o pata de culoare tinutei tale! Va invit sa descoperiti rubrica de propuneri "Outfit of the Month" si ceea ce inseamna trecerea de la iarna la primavara in editia lunii martie a revistei FAMOST.



Roxana NEGUT
pagina 102

Dragi prieteni, in luna martie ne continuam calatoria in universul fascinant al lecturilor alese descoperind impreuna noi aparitii editoriale ale lunii precedente dar si alte titluri remarcabile aparute in ultima perioada. Ne infrumusetam primavara citind si recomandand carti bune din literatura clasica si contemporana, autori straini si autori romani, adevarate martisoare literare! Va doaresc o primavara cu momente si povesti frumoase!



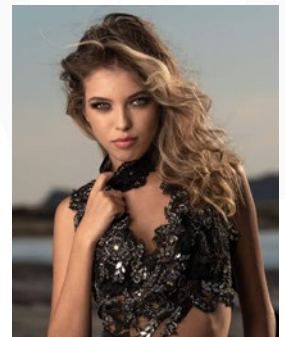
Irina KUHLMANN
pagina 122

Deseori, rezultatele tale sunt determinate de comportamentul tau si nu de abilitatile pe care le ai. Este valabil in orice situatie si in orice arie de viata. Comportamentul tau este influentat in mare masura de starea ta. Asadar, ce ar fi sa-ti indrepti focusul cat mai des spre cele bune, cele ce functioneaza, in loc sa ramai hipnotizat de cele ce nu merg dupa bunul plac?



Lilia MINDRU
pagina 128

Primavara incepe cu noi! Cu femeile :). Si nu cred ca este intamplator, pentru ca energia mamei natura si energia femeii sunt cele hranitoare si datatoare de viata. Cum sa ne mentinem in echilibru energia feminina si sa ne bucuram de ea din plin aflam din articolul de la debutul primaverii :).



Timeea ANISIA DINU
pagina 50

In numarul lunii martie va aduce in atentie cele mai cool look-uri pe care ar trebui sa le conturezi in aceasta primavara! Vin cu propuneri de tinute dinamice, elegante si moderne, oferindu-va ocazia sa descoperiti o gama larga de optiuni. In speranta ca vom fi o sursa permanenta de inspiratie, "Lectia de moda" va aduce in fiecare luna culoare, stil si dorinta de explorare stilistica. Asadar fashionistelor, fiti alaturi de noi in fiecare numar!

Ce ne spun autorii



Beatrice LIANDA DINU
pagina 154

In Jurnal de femeie va invit sa descoperiti un articol dedicat unei femei de succes Simona Soare jurnalist si specialist in dezvoltare personala, care ne destainuie cateva lucruri interesante. Din seria Calatorind prin lume, facem un popas printre parfumuri si va aduc in atentie cea mai noua gama lansata de celebrul Kamara si Gabriella Nastas. Incheiem seria de articole cu un subiect din mondenitatile Bucuresti - ului! Indiferent de ce alegi, avem 3 subiecte de top pe care te invit sa le descoperi in revista Famost luna Martie!



Andra RALUCA TAUTU
pagina 137

Pentru a pastra sentimentele de apropiere si intimitate pe parcursul intregului an, trebuie sa acorzi o atentie deosebita si designului interior al locuintei. Iluminarea calda, cearceafurile de matase, parfumurile de camera, texturile pufoase sunt un "must have". Cum ar trebui sa le imbini armonios pe toate, gasesti in articol.



Nicoleta CHERTIF
pagina 60

La inceputul primaverii in perioada de tranzitie de la temperaturile scazute la cele caldute, parul are nevoie de o ingrijire adecvata pentru a se revigora. Cum facem acest lucru in functie de tipul de par, ce produse folosim si cum le folosim, alaturi de mici secrete, gasim in articolul lunii martie 2024 din revista Famost.



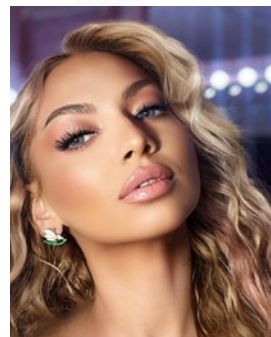
Dragos DUMITRASCU
pagina 140

Luna martie este luna doamnelor si domnisoarelor, iar achizitia unei masini poate fi cadoul perfect. Privilege Auto te ajuta in acest sens, oferind cele mai noi si adecvate masini pentru fiecare, alaturi de solutii de finantare flexibile pentru orice tip de client.



Diana SCRIPCARU
pagina 62

Gratie ultimelor tehnologii, pielea noastra se poate bucura de o ingrijira reala, de revigorare si de reparare la nivel celular. Exozomii reprezinta actualmente ultima "tendinta" in ingrijirea pielii, dovedindu-si eficienta si castigand teren in industria beauty prin activarea celulelor pentru functionarea optima a acestora.



Loredana C.
pagina 68

La debut cu rubrica "Lorry te invata", autoarea iti propune un machiaj usor, monocromatic, perfect pentru primavara. Culori vesele, dulci, diverse sfaturi si mici secrete, totul pentru a straluci in cel mai primavaratic mod, iar daca iti doresti sa inveti si mai multe, esti asteptata la cursurile de machiaj!



Nicoleta PATA
pagina 164

Sunt intrebata de multe ori cand este indicat sa incepem procesul de slabire pentru a fi asa cum ne dorim din punct de vedere fizic pe tot timpul sezonului calduros. Luna martie este inceputul primaverii, asa ca poate fi si inceputul tau! Daca vrei cu adevarat sa slabesti!

E martie ... cu Blog de Zambit



E martie ...

Si vreau sa-ti scriu cuvinte
Poate ti-au mai fost scrise inainte
Dar iute trece timpul, nici nu simti
Si tare-as vrea de ele sa nu uiti.

E martie ...

Si langa tine copacii infloresc
Iar ochii tai sunt raze ce inimi incalzesc
Zambetele pe care le tot ascunzi cuminte
Sunt triluri colorate, de pasari ciripite.

E martie ...

Si cateodata cred ca datorita tie
Ramane iarna-n urma, natura iar invie
Sufletul nu mai stie cum sa fie trist
Ci e plin de culoare, un verde optimist.

E martie ...

Si daca tu apari cerul se-nsenineaza,
Dar nici de-i innorat nu ma ingrijoreaza
Cand tu imi amintesti cu-o-mbratisare
Ca dincolo de nori este tot soare.

martie 2024

E martie ...

Si totul prinde viata, toate florile-nfloresc
Cu inimile care tot mai mult se iubesc
Iar eu in rugaciune rostesc seara de seara
Cat imi doresc sa imi fii mereu primavara.



A VENIT PRIMAVARA,
ADUCAND CU EA SPERANTA SI REINNOIRE

- ANA BLANDIANA



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

FAMOST



Citesti astazi
ce vei afla maine!

fashion



Genti de mana ce emana personalitate,
PROPORTII ENORME, variante minuscule,
contraste, imbodobiri, noi SILUETE.



Principalele tendinte genti de mana primavara vara 2024 continua estetica "quiet luxury" ale ultimelor sezoane, concentrandu-se asupra liniilor curate, a pielii suple, a absentei logourilor. Cu toate acestea, multe genti de mana vazute emana personalitate fie prin tipurile de inchidere sculptate manual, prin impodobirea gentilor clasice cu cristale stralucitoare, proportiile contrastante ale gentilor enorme si proportiile variantelor mini. La acestea se adauga texturile, paletele de culori, impodobirile si noile siluete care vor face din sezonul calduros 2024 unul dintre cele mai fresh din ultima perioada.

TENDINTE

genti de mana

PRIMAVARA VARA

2024



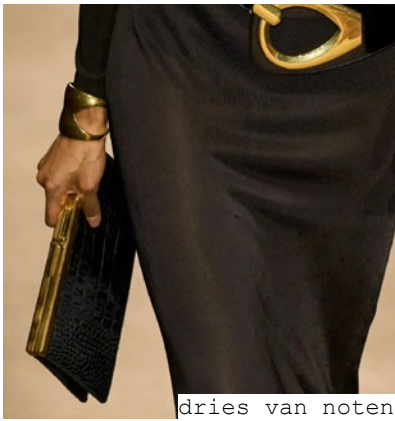
altuzarra



dries van noten



dolce&gabbana



dries van noten

PLIC

Una din tendintele frumoase ce ofera discretie pentru sezonul primavara vara 2024 este reprezentata de tipul de genti de mana tip clutch. Aceasta forma de plic, avand linii simple si ingrijite, iti ofera un plus rafinat, un accesoriu care ofera eleganta instantaneei oricarei tinute de seara.

Bijuterie

Chiar daca quiet luxury s-a regasit in multe prezentari ale designerilor, multe genti de mana s-au remarcat pentru primavara vara 2024 prin bogatie extravaganta, stralucire, cristale si mult aur. In anumite prezentari, gentile de mana au fost completate de alte accesorizari ale modelelor care defilau, dar s-au integrat foarte bine si posetele cu paiete pentru It-girls.

Flori

Nu ne putem imagina viata fara flori, iar sezonul primavara vara 2024 nu ne dezamageste, aducandu-ne genti de mana pline cu flori in culori vibrante, in variante fie supradimensionate, fie 3D. In acelasi timp, astfel de genti au fost completate de diverse ornamente, la care se adauga tesaturi, perle, iar daca vrei o geanta de mana mai mica, ai si variante doar cu petale.



3.1 phillip lim



balmain



chanel



balmain



schiaparelli



bottega veneta



hermes

foarte PLINE

Una din tendintele interesante ale sezonului primavara vara 2024 ne arata genti de mana pline cu lucruri obisnuite din viata de zi cu zi, in contrast cu spectacolele precedente, cand acestea erau goale. Si fie ca vorbim de ziare, articole vestimentare, accesorii sau umpluturi simbolice, aceasta tendinta vrea sa ne arate ca gentile de mana sunt practice, pentru oricine si pot fi usor integrate in viata de zi cu zi.



miu miu



coach



loewe



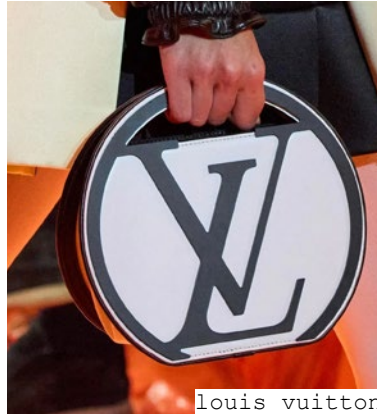
prada

Genti GIGANT

Gentile supradimensionate intaresc ideea de sezon al extremelor, designerii oferind optiuni foarte incapatoare care depasesc stadiul de cumparaturi. Variantele prezentate acopera aproape toate aspectele vietii cotidiene, asa ca daca iti doresti o astfel de geanta de mana, cu siguranta o vei gasi pe cea mai potrivita stilului tau de viata.

ROTUNDE

Forma rotunda s-a regasit in multe prezentari din sezonul primavara-vara 2024 facand din aceste genti de mana adevarate vedete, indiferent ca sunt purtate pe umar, in mana sau la subrat; fie ca iti completeaza look-ul sau face nota discordanta din punct de vedere cromatic, aceasta geanta de mana se poate dovedi un accesoriu care poate duce eleganta la un alt nivel.



louis vuitton



ralph lauren



giorgio armani



tom ford



givenchy



michael kors

Lanturi

Anumiti designeri au revenit prin piesele prezentate la luxul ostentativ folosind gentile de mana ca pe o extensie a bijuteriilor prin intermediul manerelor aurii sau argintii si a diverselor impodobiri. Si aici, lanturile au parte de o revenire frumoasa, fie ca le vedem atarnand de manere sau avem variante care ne trimit in anii 1970.



acne

Compartimente

Daca nu vrei sa porti pantaloni cargo dar ai nevoie de mai multe buzunare sau compartimentari pentru a fi bine organizata, una din cele mai practice tendinte genti de mana ale sezonului primavara vara 2024 iti sar in ajutor. Au iesit in evidenta optiunile elegante, compartimentarile subtiri cu fermoare, marimile diversificate oferind optiuni pentru fiecare.



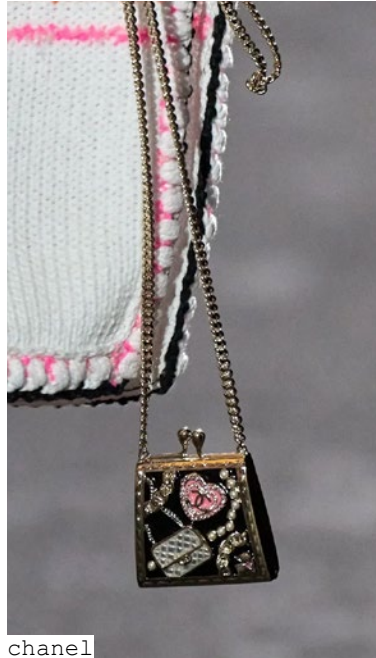
ferragamo



simone rocha

Micro

Principalele tendinte genti de mana primavara vara 2024 se inscriu intr-un sezon al extremelor daca ne uitam doar la dimensiunea acestor accesorii, fiind vazute genti de mana mai mici decat un telefon. S-au remarcat genti de mana atat de mici incat ar fi greu sa gazduiasca si o moneda obisnuita, transformand aceste accesorii practice in decoratii.



chanel



giorgio armani



givenchy



the row



victoria beckham

Clutch

Indiferent ce ai in geanta de mana, poate simti nevoie sa tii geanta de mana mai stransa, doar sa ai grija la postura. Una din cele mai elegante tendinte genti de mana pentru primavara vara 2024 ne aduce genti elegante, practice, in forme clasice dar si in forme usor de tinut.



ferragamo



altuzarra

Manerul DEGAJAT

Avem nevoie de libertate in miscare, iar gentile de mana cu maner degajat iti ofera aceasta posibilitate intr-un mod elegant si care nu se demodeaza niciodata. Atractia nostalgica pentru aceasta geanta de mana ladylike ne poarta prin diverse perioade ale istorie modei si ne face sa ii apreciem si mai mult atemporalitatea si eleganta.



balmain



louis vuitton



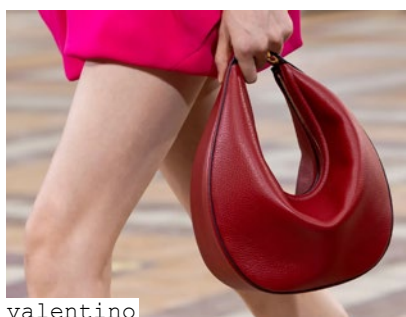
16arlington

Rosu

Rosul si-a castigat locul in tendintele anului trecut, iar sezonul primavara vara 2024 doar ii asigura continuitatea, multe genti de mana in rosu chili sau de tomate facandu-si simtita prezenta in prezentari. Indiferent ca rosul a fost folosit pentru a asigura continuitate tinutei, pentru a scoate in evidenta anumite elemente din look sau a oferi culoare intr-o tinuta aparent monotona, el reprezinta mereu o optiune castigatoare pentru tine.



alexander mcqueen



valentino



alexander mcqueen



fendi



jil sander

Imprimeuri ANIMALE

Iubim animalele si imprimeurile inspirate din blana lor, din culoare si piele, sezonul primavara vara 2024 aducandu-ne multe genti de mana care imita pielea de sarpe, crocodilul intr-un mod lucios, leopardul si alte animale pe care le gasesti in safari. Si cum astfel de imprimeuri le gasim aproape in fiecare sezon, o astfel de investitie se poate dovedi foarte inspirata.



tods



bottega veneta

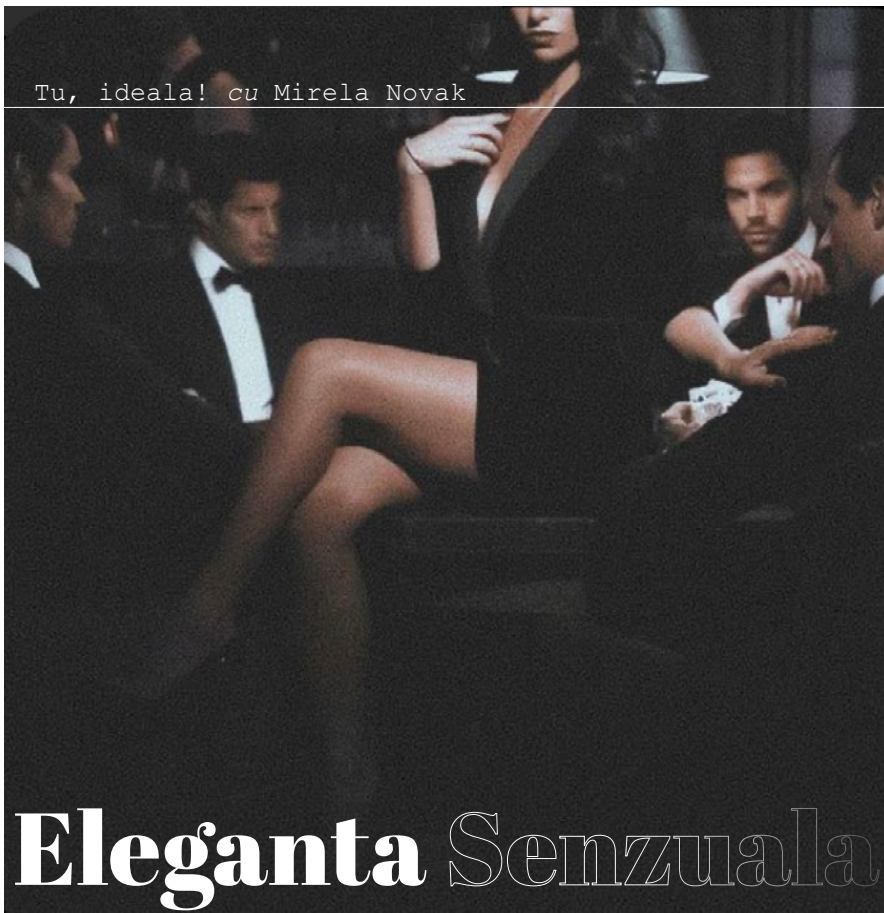


loewe

Cosulete

Una din cele mai raspandite tendinte genti de mana pentru sezonul primavara vara 2024 este cea a gentii de mana sub forma de cosulete, un model mai prezent ca niciodata in acest sezon. Au fost vazute astfel de genti de la modele structurate, la modele din franghie, pana la genti din tricot.

Tu, ideala! cu Mirela Novak



Eleganta Senzuala

Reteta cocktailului "ELEGANTASENZUALA"

1. 50 de grame de incredere de sine.
2. 20 de grame de ambitie (activitate, hobby sau scopuri).
3. 15 picaturi de pasiune.
4. o lingura de bunatate.
5. condimentati cu sinceritate.
6. presarati totul cu eleganta.
7. decorati cu inteligenta.

Eleganta poate accentua sexualitatea, daca este folosita cu inteligenta si gust subtil.

Este important sa gasiti un echilibru si sa fiti atente la context si la reactia celor din jur.

Opt gesturi senzuale apreciate de barbati, dar pentru care femeile te vor ura. ATENTIE!!! Sau opt gesturi senzuale pe care o femeie eleganta nu ar trebui sa le faca in prezenta unei femei! 😏

1. evitati sa va asezati picior peste picior, asa cum a facut SHARON STONE in filmul "Basic Instinct".
2. chiar daca aruncarea parului inapoi este un gest elegant, nu exagerati.
3. nu atingeti constant parul si nu invartiti suvitele pe deget.
4. este putin probabil sa placa audientei feminine sa te vada scotandu-ti si punandu-ti pantoful, desi barbatii vor fi cu siguranta impresionati.



In cautarea unei tinute elegante, secretul consta in alegerea unui decolteu putin mai adanc, care subliniaza gratios formele.

5. nu va mangaiati piciorul, sanii si alte parti ale corpului in mod constant. (femeile din jur se vor simti deranjate, sau poate ... nu, in ziua de astazi totul e posibil si firesc).

6. sa va dati buzele cu ruj rosu la masa si apoi sa le umeziti cu limba.

7. sa ascultati un barbat cu gura usor deschisa sau sa vorbiti cu el cu ton delicat.

8. opt, propun sa scriem impreuna acest punct. Scrieti gesturile care nu va plac sau chiar va irita; cu care ati interactionat in prezenta partenerului vostru. Propun sa scriem totul cu umor si sa ne amintim de povesti din viata noastra. Iar in numerele urmatoare putem discuta despre ele si despre cum iesim elegant din anumite situatii.



Poate fi o rochie lunga si fluida sau un costum bine croit, imbinat cu accesorii stralucitoare.



Tinuta ta de o ELEGANTA SENZUALA

In cautarea unei tinute elegante, secretul consta in alegerea unui decolteu putin mai adanc, care subliniaza gratios formele. O rochie sau un pantalon bine croit, ce abrazeaza cu delicatete silueta si adauga un farmec subtil. Scopul este de a crea o clepsidra vizuala dintr-un material delicat, dezvaluindu-ti formele intr-un mod care te face sa te simti deosebita. Accesoriile potrivite pentru a completa aceasta eleganta stralucitoare pot fi un inel impunator cu pietre semipretioase sau o pereche de cercei eleganti. In final, tinuta eleganta consta intr-un echilibru intre stralucire si prezenta unei companii placute.

DAR CE INSEAMNA DE FAPT O TINUTA DE O ELEGANTA SENZUALA? Poate fi o rochie lunga si fluida sau un costum bine croit, imbinat cu accesorii stralucitoare. Cu siguranta, secretul este sa te simti confortabil si sigura in pielea ta, iar eleganta va straluci natural.

Pentru ca, VA IUBESC! ❤️

TENDINTE VESTIMENTARE FEMININE PENTRU LUNA MARTIE 2024

UN MIX VIBRANT DE CONFORT SI STIL

Luna martie ne aduce o adiere de primavara, trezind in noi dorinta de a ne reinnoi garderoba cu piese fresh si moderne, tendintele vestimentare pentru primavara-vara 2024 oferindu-ne o multitudine de optiuni versatile, care imbina confortul cu stilul elegant. Fie ca preferi un look casual, romantic sau indraznet, cu siguranta vei gasi inspiratie in tendintele actuale.

Culori vibrante

Paleta cromatica pentru luna martie este dominata de culori vibrante si energizante, care reflecta optimismul si bucuria noului sezon. Nuante de roz fuchsia, verde smarald, portocaliu aprins si albastru ceresc se regasesc in rochii, bluze, fuste si pantaloni, aducand un plus de vitalitate tinutelor tale.

Materiale naturale

Confortul ramane o prioritate, iar materialele naturale precum bumbacul, inul si matasea sunt vedetele sezonului calduros 2024. Texturile vaporose si fluide ofera o senzatie placuta la purtare, fiind perfecte pentru zilele calduroase de primavara.

Siluate lejere

Croielile ample si lejere domina tendintele primavara-vara 2024, oferind libertate de miscare si un aer casual chic, rochiile maxi fluide, pantalonii palazzo si bluzele oversize fiind piese must-have in garderoba oricarei femei moderne.

Detalii feminine

Volanele, detaliile din dantela, broderia, panglicile si funditele aduc un plus de feminitate si delicatete tinutelor. Astfel, bluzele cu volane, rochiile brodate si fustele din dantela te vor ajuta sa creezi look-uri romantice si elegante, exact ce ai nevoie pentru a-ti dezvalui feminitatea.

Accesorii statement

Accesoriile joaca un rol important in completarea tinutelor si pot oferi un plus de personalitate. Ochelarii de soare cu rame supradimensionate, gentile de mana statement din materiale naturale si bijuteriile cu influente vintage sunt tendinte de top ale lunii martie 2024, dar si ale sezonului primavara-vara.

SEAFURI PENTRU A CREA TINUTE IN TENDINTE

- Alege culori vibrante si combina-le cu nonsalanta!
- Opteaza pentru materiale naturale si confortabile!
- Experimenteaza cu siluete lejere si croieli oversized!
- Aduaga detalii feminine tinutelor tale!
- Alege accesorii statement care te definesc!
- Nu te teme sa te joci cu tendintele si sa iti personalizezi stilul!

PROPUNERI LOOK-URI INSPIRATE DIN TENDINTE

CASUAL CHIC

- Blugi boyfriend cu o bluza din in cu volane si sandale gladiator;
- Salopete din denim cu o camasa alba oversize si pantofi sport;
- Tricou cu imprimeu grafic, fusta midi din in si sandale cu platforma.

ROMANTIC

- Rochie maxi din dantela cu maneci bufante si balerini;
- Bluza cu volane, fusta midi din voal si pantofi cu toc kitten;
- Salopete din matase cu broderie florala si sandale cu pietre.

ELEGANT

- Costum de dama pastelat cu pantaloni palazzo si o bluza din matase;
- Rochie midi creponata cu decupaj asimetric si pantofi stiletto;
- Jumpsuit negru cu dantela si sandale cu toc inalt.

TENDINTE DE TOP

- **Denimul:** se poarta in diverse nuante si forme, de la blugi skinny la salopete si rochii.
- **Carouri:** un imprimeu clasic care revine in forta in primavara anului 2024.
- **Animal print:** leopardul si zebra raman in topul tendintelor pentru accesorii si haine.
- **Piele ecologica:** o alternativa sustenabila si eleganta pentru jachete, pantaloni si fuste.

DINCOLO DE MODA cu OANA ENESCU

IN&OUT of Fashion: PIESELE ATEMPORALE

Un nou sezon, o noua garderoba ... sau poate ca nu. In epoca discutiilor despre sustenabilitate, trendurile in moda se indreapta catre piese vestimentare in care merita sa investesti pentru caracterul lor versatil si atemporal. Cu o garderoba bine structurata si cu piese bine alese este simplu sa iti construiești tinute, adaugand pe alocuri piese "in trend" fara a-ti aglomera inutil dressingul.

MARTIE 2024

I LITTLE BLACK DRESS

Un must have al tuturor timpurilor, rochia neagra de cocktail este de departe cea mai iconica si versatila piesa si cea care vine prima in minte cand te gandesti la piese clasice. Celebrata pentru abilitatea de a fi purtata atat in tinute de zi cat si in cele de cocktail, fie ca este vorba despre un eveniment business sau o cina, o rochie neagra cu o croiala potrivita va ramane o optiune mereu stylish. Farmecul ei consta tocmai in simplitate, putand fi accesoriata in multiple feluri in functie de eveniment si de trendurile la acel moment. In functie de tipologia in care te incadrezi, poti opta pentru o rochie cambrata sau cu croiala in A, preferabil de lungime pana la genunchi pentru a fi potrivita si unei ocazii mai formale.

FAMOST



AVENUE No.29 toamna-iarna 2023

2 O GEANTA DE MANA CLASICA

nicumic nu completeaza un outfit mai bine decat o geanta bine aleasa. De asemenea nimeni nu neaga ca in garderoba femeilor gentile si pantofii nu pot fi niciodata indeajuns, iar fiecare model si culoare aduce plus si vitalitate fiecarui outfit. Este important insa sa existe in garderoba si varianta de geanta clasica, de marime medie cu un design atemporal, neagra sau maro, de o calitate superioara, care poate fi accesoriata cat mai multor tinute, atat de zi cat si de seara. Valoarea acesteia se vede mai ales in calatorii, in special cele de business unde eficienta este cheia.

RALPH LAUREN



SAINT LAURENT



AVENUE No.29 toamna-iarna 2023

3 SACOUL

Un sacou bine croit este o piesa esentiala care poate contura si completa foarte bine garderoba. Aceasta piesa adauga un aer sofisticat fiecarei tinute si poate fi stilizat in multiple feluri. Optiunile sunt nesfarsite, poti alege un sacou cambrat, cu croiala structurata sau un model oversized si lejer; oricare ar fi varianta preferata acest obiect vestimentar adauga valoare oricarei tinute. Astazi, sacoul nu mai este privit doar ca un element de garderoba pentru birou, ci poate fi stilizat impreuna cu jeans si un tricou alb, purtat peste o rochie de seara, sau chiar ca atare marcat cu o curea statement.



REISS JENNY

5 TRENCH-UL

La fel de iconic ca si rochia neagra, aceasta piesa vestimentara a fost asociata permanent cu eleganta si este nelipsit in fiecare sezon in prezentarile de moda. Chiar si accesoriizat unor outfituri mai casual, trench-ul are o eleganta intrinseca care aduce un aer sofisticat persoanei care il poarta. Opteaza pentru culoarea beige clasica care se asorteaza perfect peste o rochie de cocktail neagra, dar si cu jeans si camasa alba pentru un casual Friday la birou.

4 CAMASA ALBA CLASICA

nicimic nu e mai elegant si totodata mai simplu de purtat decat o camasa alba cu nasturi. Materialul si calitatea croielii conteaza cel mai mult si face diferenta in acest tip de produs. Tinand cont de varietatea ocaziilor in care poate fi purtata este de preferat sa investesti intr-un design minimalist si care te avantajeaza. Evita modelele extravagante care desi pot fi punctul central al unui outfit statement, nu ofera multe optiuni de a fi stilizate. Cu o camasa alba si o fusta cambrata cu talie inalta poti fi eleganta si sofisticata, ca parte a unui costum business poti fi formala, iar asortata cu jeans si tenisi poti fi casual-chic intr-o zi de weekend. O camasa alba clasica ofera optiuni nelimitate de accesoriizare si layering si va ramane mereu un item feminin.



BURBERRY

SAND

by
Sonja
Andersson



Photo: OLGA SERIPO

Introducing the S/A Collection: A SYMPHONY OF SWEDISH ELEGANCE

In the realm of fashion, there are collections that transcend trends and capture the essence of timeless elegance. The S/A COLLECTION by renowned designer **Sonja Andersson** is one such masterpiece, a fusion of Swedish sophistication and natural inspiration that beckons the discerning wearer into a world of refined beauty.



THE INSPIRATION BEHIND THE COLLECTION

Drawing from the rich tapestry of the warmth landscape, Sonja Andersson found inspiration in the subtle yet striking tones of sand, black, brown, and grey. These colors, reminiscent of the rugged coastline and windswept plains of Sweden, serve as the foundation for the S/A Collection, infusing each garment with a sense of understated luxury and serene beauty.



CRAFTSMANSHIP AND ATTENTION TO DETAIL

At the core of the S/A Collection lies a dedication to impeccable craftsmanship and attention to detail. Every stitch, seam, and silhouette is carefully considered, resulting in garments that not only flatter the figure but also stand the test of time. The fabric is selected for drape, ensuring both comfort and elegance with every wear.



THE ICONIC HUE: SAND

While the S/A Collection embraces a spectrum of colors, it is the hue of sand that takes center stage. Symbolizing warmth, tranquility, and timeless allure, this versatile shade infuses each dress with an air of understated sophistication. Whether it's a sleek sheath dress or a flowing maxi gown, the color sand adds a touch of refined elegance to every ensemble.



VERSATILITY REDEFINED

One of the defining features of the S/A Collection is its versatility. Designed to seamlessly transition from day to night, casual to formal, each dress offers endless styling possibilities. Pair a structured blazer with a tailored shift dress for a polished daytime look, or opt for an embellished gown for a glamorous evening affair. With the S/A Collection, the choice is yours, and the possibilities are limitless.



EMBRACING INDIVIDUALITY

Above all, the S/A Collection celebrates the beauty of individuality and self-expression. Each garment is designed to empower the wearer, allowing them to embrace their unique sense of style with confidence and grace. Whether you prefer classic silhouettes or contemporary designs, the S/A Collection invites you to express yourself freely and authentically.



IN CONCLUSION

In a world where trends come and go, the S/A Collection stands as a timeless testament to Swedish elegance and natural beauty. With its exquisite craftsmanship, versatile designs, and iconic hue of sand, this collection is more than just a fashion statement - it's a celebration of sophistication, refinement, and the enduring allure of Swedish design. So step into the world of Sonja Andersson's S/A Collection and discover the artistry, elegance, and timeless beauty that awaits.





MARTIE 2024

It doesn't matter how much time you spend creating if the results will be amazing. When you see the results and you are satisfied with it, you know that it was worth it.

SONJA ANDERSSON













**Totul despre moda
cu Daniela Sala**

ARYANNA KAREN
Alegerea rochiei de mireasa in 2024



Ce se poarta in materie de rochii de mirese pentru anul 2024?

Anul 2024 este un an al florilor; pare ca totul se concentreaza in jurul broderiei cu flori 3D si al rozelor din matase. Acest trend este unul ce se va pastra si in 2025, alfindu-se in plina ascensiune. O alta tendinta importanta este cea a tesaturilor pline, cu densitate mare, cum ar fi satinul ducesse de matase, si taftaua mikado.

Ce colectie ati pregatit?

Colectia Aryanna Karen 2024 imbina linia princess care ne-a consacrat cu cele mai noi tendinte.

Regasim rochii cu detalii spectaculoase, cum ar fi zirconiile in montura cusute manual pe mansetele rochiilor sau nasturii din cristal folositi pe mijlocul spatelui, alaturi de rochii cu broderie digitala din glitter sau detalii 3D. Putem spune ca aceasta colectie este o imbinare intre traditie si inovatie.





Ce materiale ati folosit pentru aceasta colectie de rochii de mirese?

Ne-am concentrat mult pe tesaturi cu aspect satinat, plin, curgator, astfel ca satinul duchesse de matase ocupa un rol central in colectia 2024, inasa nu am renuntat nici la broderiile realizate manual care in continuare fac parte din semnatura noastra.

Ce nuante s-au folosit?

Albul natural este cea mai folosita nuanta, pentru ca pastreaza traditia si in acelasi timp avantajeaza vizual toate nuantele de piele.

Am abordat, de asemenea, si nuante mai calde, cum ar fi nuantele de champagne si caramel, care complimenteaza tonurile calde de piele.

Cum pot fi accesoryzate rochiile din colectia Aryanna Karen?

Avand in vedere ca majoritatea rochiilor noastre au broderii sau cristale cusute manual pe partea de bust, accesoriile pe care le propunem miresei se concentreaza pe zona capului, pentru ca o tiara bine aleasa alaturi de cerceii potriviti, pot intregi look-ul miresei in mod ideal.



De ce trebuie sa tina cont o mireasa atunci cand porneste in cautarea rochiei de mireasa?

Cel mai important este sa tina cont de ceea ce este ea ca persoana, ceea ce o reprezinta cu adevarat si ceea ce isi doreste in mod sincer de la aceasta zi speciala. In momentul in care mireasa are bine conturate aceste idei, gasirea rochiei ideale devine mult mai usoara, iar influentele altor persoane mai putin importante.

Cat de importanta este structura corporala in alegerea rochiei perfecte?

Avand in vedere modul in care creatia vestimentara a evoluat in ultimii ani, astazi exista posibilitatea de a transforma vizual proportiile unei persoane in vederea atingerii mult doritei forme de clepsidra.

Care sunt cele mai importante criterii de care ar trebui sa tina cont o mireasa?

Cred ca cele mai importante doua aspecte sunt propriile dorinte si confortul in timpul purtarii.

Care este cea mai speciala rochie creata pentru colectia de anul acesta?

Cea mai deosebita rochie din colectia 2024 este modelul Arabella, o rochie cu peste 10000 de perle cusute manual.

Ce le recomanzi viitoarelor mirese?

Am o singura recomandare: sa isi asculte inima, si sa aleaga doar acea rochie in care se simt cu adevarat speciale, fara a tine cont de sfaturile celor din jur, care, desi in majoritatea cazurilor provin din bune intentii, reflecta m-ai degraba propriile gusturi si pareri. Pana la urma, cel mai important este ca momentul nuntii sa fie trait din plin si sa lase in urma doar amintiri frumoase ale unui vis implinit.





LECTIA DE MODA

cu BEATRICE LIANDA DINU si TIMEEA ANISIA

Text : Beatrice Lianda Dinu | Fashion editor : Timeea Anisia | Foto : Cristi Iancu & Media Group
Modele : Beatrice Fashion Community | Outfit : Cream Outlet

Vrei sa afli CUM SA ITI REALIZEZI 4 OUTFIT - uri de milioane sub 150 lei?

MARTIE 2024

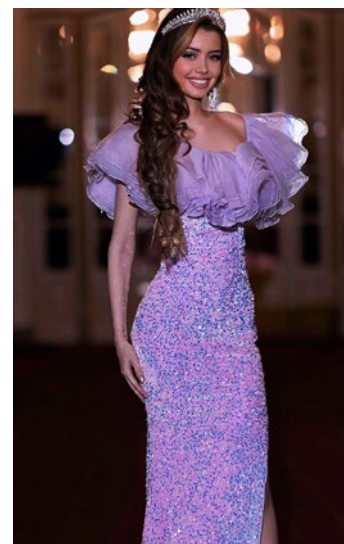


Ca in fiecare luna venim cu propuneri de Outfituri si sfaturi vestimentare! Asadar, am hotarat impreuna cu Timeea Anisia Fashion editor al acestei rubrici, sa dedicam acest numar propunerilor unor outfit - uri de primavara, potrivite unor aparitii stilate, elegante si minimaliste! Mai mult, am dorit sa realizam pentru voi patru tinute potrivite atat pentru zi cat si pentru seara care sa se incadreze sub 150 lei! DA, ATI AUZIT BINE!

Va vine sa credeti ca puteti arata ca vedete de la Hollywood? Sau mai exact ca o adevarata Miss? O demonstreaza chiar doua modele, ambasadoare ale frumusetii si castigatoare ale unor concursuri de miss!

Timeea Anisia model international, Miss Bellezza in citta 2022, Ambasador al Romaniei in cadrul The Council of Fashion World, dar si **Alina Niculescu** Miss Authentic Romania 2023 si Ambasador al Romaniei in reprezentare internationala, ambele modele Beatrice Fashion Community.

Pentru fashionistele inraite am descoperit pentru voi cel mai tare Outlet din Bucuresti cu preturi uimitoare! Fie ca vorbim despre tinute smart elegant,



casual, cocktail sau tinute de gala trebuie sa tinem cont de urmatoarele considerente pentru a avea un look reusit!

Sa alegem piese vestimentare care sa se incadreze personalitatii noastre! Sa nu uitam ca accesoriile sunt foarte importante in conturarea look - ului, asadar indiferent ca vorbim de ochelari, cercei sau coliere, dar si alegerea potrivita a incaltamintei, fac ca o tinuta sa fie de succes! Nici posetele sau clutchurile nu le neglijam, insa despre alegerea lor vom reveni cu un articol special!

FAMOST

O tinuta eleganta este potrivita atat pentru zi, cocktail sau evenimente.



Nuantele de bej, dar mai ales cele piersica sunt in tendinte in acest an, asadar pentru zi sunt alegerea ideala.



O tinuta eleganta este potrivita atat pentru zi, cocktail sau evenimente. Astfel incat daca vei merge la birou iar seara ai o intalnire de business, un eveniment sau poate o invitatie la opera vei fi o prezenta agreabila.

Timpul este pentru toti atat de scurt, astfel ca in epoca vitezei cu cat o tinuta este mai potrivita mai multor ocazii, cu atat avem mai putine batai de cap dar si o economie in bugetul alocat shopping-ului.

Nuantele de bej, dar mai ales cele piersica sunt in tendinte in acest an, asadar pentru zi sunt alegerea ideala. Pentru seara, culorile si stralucirea sunt ingredientul de succes pentru o aparitie uimitoare.

Indiferent ca vorbim de fuste, bluze, rochii, pantaloni sau tinute de gala, alegerea pieselor vestimentare poate fi uneori grea, asadar inarmeaza-te cu rabdare, intrucat varietatea mare de optiuni iti poate pune rabdarea la incercare!

SPERAM CA V-AU PLACUT PROPUNERILE NOASTRE!

Pentru ca in magazin am descoperit o varietate mare de produse, culori si modele atat pentru copii, femei si barbati, inspiratia rubricii noastre este permanent alimentata de dorinta de a va propune noi si noi variante, asadar abia asteptam sa revenim cu noile sugestii la rubrica LECTIA DE MODA!

Si pentru ca nu tinem informatia doar pentru noi, ITI DESTAINUIM SECRETUL NOSTRU!

CREAM OUTLET este locul nostru de inspiratie in Fashion, asadar daca treci prin centru vechi al Bucurestiului, magazinul te va intampina cu o vitrina generoasa! O seara cu prietenii in oras!? O petrecere, eveniment, calatorie sau o plimbare in parc? Nimic mai simplu!? La rubrica noastra vei gasi sfaturi pentru toate! Nu uita daca iti faci un Styling inspirat din propunerile noastre sa ne trimiti o fotografie, pe adresa redactiei pentru a fi parte din povestea fiecarei Lectii de moda!



INTRE IARNA si PRIMAVARA, INTRE GEACA si PARDESIU

text : ALIN TEMELIESCU | *pics* : pinterest.com

O data ce calendarul iti arata ca ai trecut de luna februarie si ai ajuns la inceputul lunii martie, deja te visezi pasind gratios in tenisi sau sandale, pe asfaltul uscat, in piesa vestimentara preferata care a pus stapanire pe gandurile si cardul tau, ori bucurandu-te de o gustare rapida pe terasa, in timpul programului de lucru, cu noul tau sacou cool si totusi profesional.

Doar ca intre vis si realitate mai este ceva timp. Luna martie este una incerta, intre iarna si primavara, timp in care nu mai vrei sa porti geaca lunga, ghetetele si fularul, dar nici nu este momentul pentru geaca subtire si sandale.

If only ... s-ar gasi ceva care sa iti tina de cald in continuare, dar cu un aer primavaratic, aerisit, fresh! Exista asa ceva? Bineinteles! Nu doar ca exista, dar variantele sunt atat de multe incat te vor convinge sa renunti la a mai vedea garderoba din aceasta perioada ca pe una de trecere, in sensul de piese vestimentare practice, ne-speciale - care doar fac tranzitia catre ceea ce este cu adevarat asteptat: hainele pentru sezonul de primavara.

Incaltamintea



Cea care da tonul unei tinute este incaltamintea, iar tonul light pe care il cauti in acest caz, este dat de botinele in nuante deschise. Ti-au captat atentia, dar nu prea te-au convins atunci cand le-ai vazut prima data. Ei bine, este timpul sa le incerci acum cu o pereche de jeansi albastri, o camasa si un pardesiu supradimensionat.



Culoarea

Un alt element de care ar trebui sa tinem cont, este cel cromatic. Negrul, griul si maroul inchis sunt culorile iernii. Primavara este perioada culorilor pastelate, dar este un pic cam devreme pentru a putea fi purtate la hainele de primavara. Culorile potrivite sunt cele deschise, chiar si aprinse, dar nu chiar pastelate. Daca botinele in nuante deschise nu sunt pentru tine, schimba culorile inchise cu unele deschise la capitolul tricouri.

Peach Fuzz

Institutul PANTONE a publicat anul trecut un prim raport de tendinte pentru sezonul primavara-vara 2024 care include 10 culori deosebite, precum si cinci noi culori clasice, de baza, pe care expertii in tendinte se asteapta sa le regaseasca predominant in 2024. Printre ele, se numara si nuanta catifelata de piersica, botezata Peach Fuzz, declarata culoarea anului 2024, cea mai calda si mai reconfortanta nuanta de portocaliu-ros care introduce un amestec de noutate cuprinzator. Daca nu esti adeptul culorilor delicate, dar totusi iti doresti sa explorezi din cand in cand aceasta latura a paletii cromate si sa experimentezi cu diverse tinute fara a fi prea indraznet, poti adauga subtil o piesa in aceasta nuanta in outfit-urile tale de zi.



Jacheta



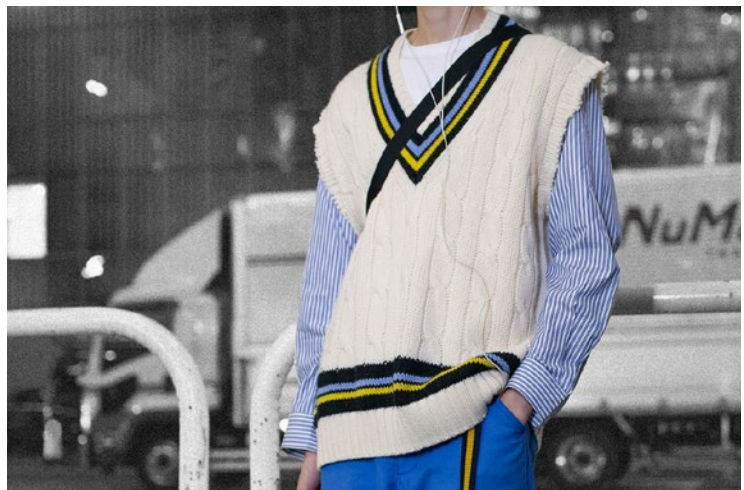
Totusi, ce spune mai raspicat ca iarna se apropie de sfarsit, decat o jacheta, un trench, o parka, intr-o culoare... deschisa sau colorata. Daca esti in cautarea unei haine care sa dea bine atat cu o bluza mai sport si jeans, dar si cu pantaloni de costum si o camasa, atunci jacheta safari ar putea fi ideala pentru tine. Design-ul este unul cool si actual, fiind confectionata din materiale usoare, dar calduroase, care te vor proteja chiar si in zilele mai racoroase. Nu pastra jachetele doar pentru zilele de weekend pentru ca ar fi pacat sa nu zambesti si intr-o zi de luni, in drum spre birou.

Layering-ul



O alta propunere de luat in calcul este suprapunerea (layering), cea mai practica si cu un aer natural, necautat, din multele care exista, si care in plus, nu necesita nicio achizitie extra, pentru ca deja ai, cu siguranta, cele doua piese in garderoba: jacheta din denim purtata pe sub pardesiul de primavara. Calduros si totusi aerisit!

Puloverul *fara* maneci



Daca puloverul fara maneci iti trezeste nostalgia copilariei, acum ar fi momentul sa il porti. Un pic diferit, totusi. Pentru ca rezultatul sa nu fie unul foarte batranicios, nu ca ar fi ceva rau, dar daca vrei un look mai actual, alege un model cu croiala ampla si poarta-l cu blugi si pantofi sport. Puloverele fara maneci sunt piesele vestimentare esentiale pentru look-urile casual si confortabile. Pe de alta parte, daca doresti un look mai sofisticat, poti opta pentru modele simple, in culori neutre, cum ar fi alb, negru sau gri.



Model & Text : ALIN TEMELIESCU | Foto : FAMOST

Add Pops of Color!

Chiar si ceva la fel de istoric si aparent constant ca denimul nu este imun la trecerea timpului. Pe masura ce anii trec, anumite stiluri vin si pleaca, dar tendintele denim sunt inca in miscare.

Denimul este unul dintre materialele care nu ar trebui sa lipseasca din garderoba niciunui barbat! Si tocmai din acest motiv, designerii incurajeaza purtarea mai multor piese din denim in acelasi outfit, mai ales atunci cand vine vorba de trecerea de la hainele de iarna la cele de primavara.



Pentru a compune o tinuta din cap pana in picioare din piese din denim cu stil, ai doua variante: fie alaturi mai multe item-uri in aceeași nuanta, riscand un exces, fie mizezi pe tonuri complet diferite. Sau poti opta pentru cea mai actuala abordare, un top tricatat alb, o pereche de blugi și o geaca din denim, ambele in nuante apropiate de albastru.

Deși această asociere de denim la dublu pare ca neaga nevoia de styling, adaugă un detaliu ce îți va oferi un LOOK distinct, o pată de culoare puternică, dacă nu mai multe - printr-o atingere de roșu sau albastru!

YOU REALLY CAN WEAR DENIM EVERYWHERE!

Tschuss!



OUTFIT

Jacket: ASOS

Top: H&M

Trousers: BERSHKA

FAMOST

Fii conectat cu FAMOST, oriunde te-ai afla!



 facebook.com/famost.ro

 instagram.com/famostmag

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



Aranjarea parului pe timpul primaverii este o necesitate pentru a-i reda vitalitatea dupa lunile reci. NICOLETA CHERTIF ne ofera toate informatiile.



Ingrijirea parului la inceput de primavara

OH! MY HAIR *cu* NICOLETA CHERTIF

Cum ne ingrijim parul la inceput de primavara in functie de tipul sau?

Ingrijirea parului la inceput de primavara este esentiala pentru a-i reda vitalitatea dupa lunile reci de iarna. Schimbarile de temperatura si expunerea conditiilor exterioare diferite pot afecta sanatatea parului, iar ajustarea rutinei de ingrijire in functie de tipul de par este importanta pentru a mentine un aspect sanatos si stralucitor. Folosind produse profesionale organice, cum sunt cele de la INSIGHT, poti asigura o ingrijire adecvata a parului, beneficiind in acelasi timp de ingrediente naturale si sustenabile.

Care sunt recomandarile tale pentru un par gras?

Pentru parul gras, este recomandat sa alegeiampoane si balsamuri cu formule echilibrante, concepute pentru a controla productia excesiva de sebum. Insight are in gama sa produse specifice pentru parul gras, care curata delicat si regleaza glandele sebacee fara a agresa scalpul. Opteaza pentru un sampon cu ingrediente precum salvia, mentolul sau echinacea, care ajuta la purificarea scalpului si la prelungirea senzatiei de prospetime.

Cum arata ritualul de ingrijire pentru parul uscat?

Ritualul de ingrijire pentru parul uscat trebuie sa se concentreze pe hidratare si nutritie. Utilizeaza un sampon hidratant de la Insight, imbogatit cu uleiuri naturale si extracte vegetale, care curata parul fara a-i lua din umiditatea naturala. Continua cu un balsam sau o masca de par bogata in ingrediente emoliente, precum untul de shea, untul de illipe sau uleiul bio de cocos si mandorle, pentru a repara si a inchide cuticulele parului, lasandu-l moale si usor de pieptanat.



Schimbările de temperatura și expunerea condițiilor exterioare diferite pot afecta sănătatea parului, iar ajustarea rutinei de îngrijire în funcție de tipul de par este importantă pentru a menține un aspect sănătos și strălucitor.

... multe persoane aleg să își actualizeze coafura în această perioadă ca simbol al unui nou început.

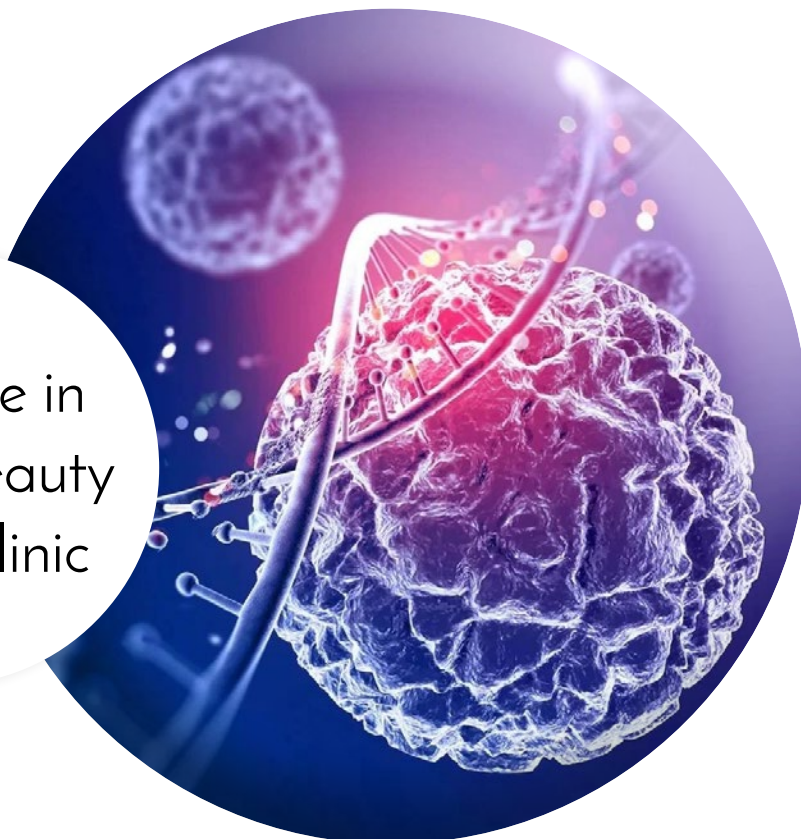
Dar în cazul parului vopsit? Aici ar trebui să avem o atenție deosebită, mai ales dacă vorbim despre cel vopsit sau decolorat?

Pentru parul vopsit sau decolorat, este crucial să folosești produse care protejează culoarea și restructurează fibra capilară. Insight oferă soluții special concepute pentru parul tratat chimic, inclusiv șampoane și balsamuri cu antioxidanți și filtre UV, care ajută la menținerea culorii vii și la protejarea parului împotriva factorilor externi. O mască de par reparatoare, precum cea care conține unt de masline, ulei de argan și extract din orez, folosită regulat, poate ajuta la refacerea legăturilor disulfurice și la întărirea parului.

Taiatul varfurilor în martie sau chiar schimbarea look-ului în această luna reprezintă o tradiție populară sau clienții tăi încă păstrează acest obicei?

Taierea varfurilor în martie sau schimbarea look-ului în această luna poate avea rădăcini în tradiții populare legate de reînnoire și regenerare odată cu venirea primăverii. Deși practica nu este universală, multe persoane aleg să își actualizeze coafura în această perioadă ca simbol al unui nou început. Dacă decizi să adopți această tradiție, asigură-te că folosești produse Insight pentru a-ți proteja și îngriji corespunzător noul look.

Calatorie in
lumea beauty
cu BellClinic



EXOZOMI

arma secreta in estetica

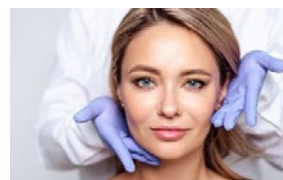
Technologia de ultima ora este pregatita sa transforme ingrijirea pielii, deoarece noile tratamente urmaresc sa revigoreze si sa repare la nivel celular profund. Sunt DIANA SCRIPCARU Pasionata de estetica si am ales sa vorbesc in acest articol despre cel mai nou ingredient care face tot posibilul pentru a opri ceasul - EXOZOMI.

S-ar putea sa fi auzit de "celule stem" in acelasi context cu procedurile estetice; sunt celule cu potentialul de a dezvolta caracteristici specifice unui anumit organ sau tesut, ceea ce inseamna ca au puteri incredibile de regenera si inlocui celulele din organism.

Ce sunt exozomii?

Exozomii sunt mici vezicule eliberate de toate celulele, dar mai ales de celulele stem; nu sunt celule, ci ambasadori de semnalizare, aproximativ 1/800 din dimensiunea unei celule. Acestea va trezesc si va stimuleaza pielea la nivel celular activand celulele pentru a functiona optim si, prin urmare, spun sustinatorii lor, au puterea de a

reversa si incetini procesul de imbatranire. Nu exista materie celulara in Exozomi, nu contin nici un fel de ADN, deci nu se aplica niciun risc de transfer al bolii sau de respingere.



Exozomii sunt mici sateliti care calatoresc de la o celula la alta. Celula pielii destinatare va deveni mai activa. Pe masura ce imbatranim, in mod natural concentratia Exozomilor circulanti scade si structura pielii devine dezordonata si "neingrijita" ceea ce duce la aparitia semnelor de imbatranire.

Utilizarea Exozomilor in estetica si medicina estetica include:

- ✓ Laxitatea pielii la nivel facial si corporal: fata, gat, decolteu, abdomen, coapse, in jurul genunchilor, partea interna a bratelor, partea interna a coapselor;
- ✓ Piele deteriorata de expunerea excesiva la soare, pete pigmentare;
- ✓ Piele terna, oboasita;
- ✓ Pori dilatati;
- ✓ Riduri;
- ✓ Cicatrici si cicatrici de acnee;
- ✓ Acnee, rozacee, dermatita, psoriazis;
- ✓ Scalp, caderea parului.



Cum functioneaza terapia cu exozomi?

Utilizarea exozomilor in tratamentele estetice ne duce in zona procedurilor regenerative. Cand Exozomii sunt aplicati pe zona de tratament, ei incep sa semnalizeze celulelor sa isi reia functionarea normala. Acestia trimit biomolecule mesager la nivelul celulelor ce transmit semnalul de declansare a procesului de vindecare. Pe termen scurt scade inflamatia; pe termen lung pielea devina sanatoasa si cu un aspect intinerit. Exozomii nu modifica ADN-ul unei celule; ei nu sunt o terapie genetica.

Principalele beneficii ale Exozomilor

- ✓ Stimuleaza procesele de reparare si regenerare a pielii prin livrarea de molecule care rejuveneaza celulele pielii, imbunatatind functia celulara rezultand o piele mai vibranta;



- ✓ Stimuleaza formarea a noi vase de sange (angiogeneza); - fluxul sangvin creste iar tesuturile vor fi in consecinta mai bine hranite si oxigenate;
- ✓ Stimuleaza productia de colagen si elastina;
- ✓ Previne si reduce imperfectiuni comune ale pielii cum ar fi pigmentarea, rozaceea, pori dilatati precum si imbatranirea;
- ✓ In cazul alopeciei (caderea parului) stimuleaza cresterea parului si reda sanatatea scalpului (piele uscata, inflamatie, matreata);
- ✓ Scad inflamatia - proprietatile antiinflamatorii ale Exozomilor contracareaza imbatranirea si diferitele afectiuni ale pielii prin crearea unui mediu cutanat mai sanatos si mai echilibrat.



Cui se adreseaza tratamentul?

Tratamentul se recomanda tuturor celor care isi doresc imbunatatirea sanatatii, calitatii si aspectului pielii, in mod natural, prin stimularea mecanismelor proprii organismului de vindecare, fara tehnici invazive. Terapia cu Exozomi poate fi efectuata pe fata, gat, decolteu, maini, scalp, iar la nivel corporal in cazul laxitatii pielii, vergeturilor de pe abdomen, coapse, interiorul bratelor, in jurul genunchilor.

Cum decurge tratamentul?

Acest tratament este excelent ca protocol combinat alaturi de tratamente stimulative de colagen precum proceduri laser de rejuvenare, radiofrecventa fractionata si microneedling. Un avantaj important al tratamentului cu Exozomi este ca nu se recolteaza sange (ca in cazul PRP), nu implica disconfort, solutia vine deja preparata si contine concentratii mari de ingrediente active ce vor stimula vindecarea si regenerarea pielii.

Specialistul dumneavoastra in estetica este in masura sa va propuna planul de terapii in functie de afectiunea tratata si rezultatul dorit. Insa este de retinut ca nu este o tratament care se face o singura data; se recomanda efectuarea sedintelor de intretinere la intervalul recomandat, pentru mentinerea rezultatelor pe termen lung.

Ce rezultat putem obtine?

Unul dintre rolurile cheie ale Exozomilor este de a trimite mesaje de regenerare de la celula la celula. Datorita capacitatii lor incredibile de a trimite semnale la nivel celular pentru a stimula repararea, regenerarea, s-a observat ca Exozomii imbunatatesc eficient aspectul si calitatea pielii in zonele tratate.

Rezultatul este cel pe care il dorim: o piele cu aspect sanatos, luminos, imperfectiunile sunt vizibil diminuate. Terapia cu Exozomi este o terapie regenerativa.

In cazul tratamentelor pentru scalp si par, stimuleaza cresterea parului si sanatatea scalpului. Rezultatele sunt vizibile dupa prima sedinta.

O nota de incheiere ...

Sa nu uitam, specialistul dumneavoastra. in estetica este in masura sa va ghideze in alegerea celor mai potrivite tratamente in functie de nevoile si dorintele proprii! **DIALOGUL DESCHIS CU SPECIALISTUL IN ESTETICA GARANTEAZA ALEGEREA PROCEDURILOR SI A PRODUSELOR DE INGRIJIRE CU INGREDIENTI CHEIE IN OBTINEREA REZULTATELOR MULT DORITE! RAMANETI APROAPE!**

PROBLEME CARE POT FI SOLUTIONATE

IN CAZUL IN CARE AI PARTE DE ANUMITE PROBLEME, ELE ISI POT GASI REZOLVAREA INTR-UN MOD FACIL DOAR CU UN MIC AJUTOR.

✓ COSULETELE DE PE SPATELE MAINILOR

Keratoza pilara poate fi greu de inlaturat, dar **HYDRAFACIAL** cu ajutorul procedurii de hidradermabraziune care era disponibila doar la nivelul fetei, si-a extinsa oferta si in alte zone ale corpului. Tratamentul bratelor are o formula speciala pentru eliminarea acelor umflaturi care se gasesc pe partea superioara a bratelor printr-o procedura care combina curatarea profunda, extractie si hidratare. Alte zone care pot fi "corectate" sunt spatetele, fundul, decolteul, mainile.

✓ CHIP PLIN DE VIATA

PIETRO SIMONE 100% PURE HIMALAYAN SALT MUSHROOM FACE MASSAGER (1) este un mini dispozitiv in forma de ciuperca, usor de utilizat. Misca-l pe fata folosind miscari circulare, lucrând in sus de la barbie. Sarea elibereaza mineralele pentru detoxifiere, luminozitate si calmarea pielii, in timp ce masajul stimuleaza circulatia.

✓ PETELE DE VARSTA DE PE SPATELE MAINILOR

Este greu sa scapi de pigmentare daca nu este implicat si laserul, cu toate acestea, aplicarea serurilor cu retinol pe timp de noapte poate face o diferenta vizibila in doar cateva saptamani prin imbunatatirea tonului si texturii. **No7 PURE RETINOL HAND CREAM (2)** are grija de maini cu ajutorul retinolului si peptidelor si poate fi utilizat de trei ori pe zi.

✓ BAZA DE MACHIAJ IDEALA

Cand ne machiem, cautam o formula a bazei de machiaj



care sa alunece bine si sa ne ofere un aspect proaspat, mai putin mat si foarte important: nu vrem ca formula sa stea in riduri si sa le accentueze! **LANCOME TEINT IDOLE ULTRA WEAR CARE AND GLOW (3)** este imbogatit cu un ser care stimuleaza pielea, oferindu-i hidratare si o buna curatare. Pielea ramane radianta pentru o lunga durata de timp si exista 30 de nuante disponibile, iar instrumentul de cautare de pe site-ul producatorului iti faciliteaza gasirea formulei perfecte.

✓ CUM POTI OPRI MACHIAJUL DE LA OCHI SA NU SE AMESTECE?

Una din cele mai frustrante situatii dupa ce te machiezi este sa iti alunece sau sa se amestece machiajul, o solutie eficienta fiind aceea de a incepe de la pleoape pana la orbita cu un primer pentru ochi. **URBAN DECAY EYESHADOW PRIMER POTION (4)** te ajuta foarte mult. Lasa sa se usuce, apoi fixeaza cu o nuanta neutra de fard de pleoape sub forma de pudra deasupra inainte de a aplica orice altceva peste; o metoda care functioneaza in majoritatea cazurilor.

✓ INTARIREA UNGHIILOR

Multe persoane considera ca manichiura cu gel este cea mai buna solutie pentru intarirea unghiilor, **BIO SCULPTURE**, avand 5 stele la siguranta, este disponibila doar tehnicienilor care s-au pregatit foarte bine cu brandul. Folosirea acestei formule dureaza foarte mult si vei descoperi ca unghiile tale vor fi si mai sanatoase si mai puternice, iar daca iti doresti un aspect natural, mergi pe o combinatie dintre "Creme" si "Rose".

OCHI mai TINERI

ACTUALIZEAZA-TI RUTINA CU ALEGERI INSPIRATE CARE ITI VOR OFERI OCHI FRUMOSI SI SANATOSI!

BYOMA
DE-
PUFF +
BRIGHTEN
EYE GEL



Daca iti doresti iluminarea zonei de sub ochi, trebuie sa stii ca in afara oboselii, lipsa fierului si circulatia deficitara au si ele un rol determinant. **Byoma De-Puff + Brighten Eye Gel** este o crema-gel infuzata cu ceramide hranitoare, acid hialuronic hidratant si vitamina C luminatoare pentru stimularea ochilor in fiecare dimineata. **Rare Beauty Positive Light Under Eye Brightener** este destinat unei acoperiri medii, iar modul racoritor de aplicare este un rasfat.

RARE
BEAUTY
POSITIVE
LIGHT
UNDER EYE
BRIGHTENER



Pentru mai putine linii fine in jurul ochilor, utilizarea retinolului este ideal, doar ca poate fi destul de puternic pentru aceasta zona. Pielea din jurul ochilor este mult mai subtire comparativ cu pielea de pe restul chipului, clipim de aproximativ 15000 de ori pe zi, astfel ca aparitia ridurilor si a liniilor fine este facilitata.

MEDIK8
CRYSTAL
RETINAL
CERAMIDE
EYE 3



Medik8 Crystal Retinal Ceramide Eye 3 sustine ca solutioneaza problemele acestei zone venind in 3 variante de intensitate diferita, astfel ca poti incepe cu cea mai putin puternica pentru ca apoi sa cresti. **Revolution Pro Blur Fine Line Filler** este destinat colturilor exterioare ale ochilor, iar pentru o aplicare prietenoasa, incalzeste putin intre degete si aplica usor pe piele.

REVOLUTION PRO
BLUR FINE LINE
FILLER



Pe masura trecerii anilor, pielea ochilor si muschii slabesc, iar gravitatiea isi spune cuvantul. Pentru un efect de luminare/ deschidere a ochilor si pentru a contracara aspectul ochilor mici datorita oboselii si alergiilor incearca **By Terry Brightening CC Luminizer** de-a lungul cercurilor intunecate, in colturile interioare ale ochilor si de-a lungul arcadelor. Pigmentii luminosi vor lumina ochii contracarand zonele intunecate, ceea ce iti va oferi un aspect proaspat. Genele lungi si voluminoase contribuie in mare masura si ele la acest aspect, un ondulator de gene fiind mai mult decat binevenit; **TRUYU Curl Wonder Lash Curler** se poate dovedi o investitie inteligenta.

Avem ingrijorari legate de ochii inlacrimati mai ales pentru ca evitam sa ne apropiem de zona ochilor cu factorul de protectie, doar ca cea mai mare deteriorare a zonelor intunecate a pielii este cauzata de soare ajungandu-se la hiperpigmentare. Si cum prevenirea este cea mai indicata, mergi pe **Ultrasun SPF30 Eye Protection** care se adreseaza cu precadere ochilor sensibili. Daca deja ai probleme, incearca **C5 Super Boost Eye Cream** de la Paula's Choice cu vitamina C care vizeaza petele intunecate si decolorarea.

Hidratarea este necesara zonelor din jurul ochilor, mai ales ca nu se compara cu zona T, cea din urma avand glande uleioase; astfel, pielea nu poate ramane hidratata. Cu ajutorul acidului hialuronic continut de **La Roche Posay Hyalu B5 Eye Serum** pielea este improspatata si rehidratata. Daca stai cu ochii mai toata ziua in moitor sau orice varianta de ecran, **Peep Club Heated Eye Wand** si **Peep Club Instant Relief Eye Spray** iti ofera trei functii (caldura, masaj, lumina LED) ce pot fi utilizate impreuna pentru a calma si hidrata ochii uscati.

A-ti ascunde ochii umflati este cea mai grea sarcina comparativ cu roseata, cearcanele sau aspectul intunecat. Tine in frigider **Botanics Ice Rollers** mai ales pe parcursul perioadelor cand exista posibilitatea alergiilor din natura si foloseste aceste dispozitiv sub ochi si pe pleoape in timpul diminetii. Aceasta miscare va face ca lichidele sa se scurga in jos si zonele umflate sa se atenueze. Machiajul te poate ajuta si el dupa aceasta procedura, o nuanta mata nud mai intunecata decat nuanta pielii pe pliu pleoapei superioare; acest truc va oferi un aspect normal al chipului.

BY TERRY
BRIGHTENING
CC LUMINIZER



LA
ROCHE
POSAY
HYALU
B5 EYE
SERUM



TRUYU CURL
WONDER
LASH CURLER



PEEP
CLUB
HEATED
EYE
WAND



ULTRASUN
SPF30 EYE
PROTECTION



PEEP
CLUB
INSTANT
RELIEF
EYE
SPRAY

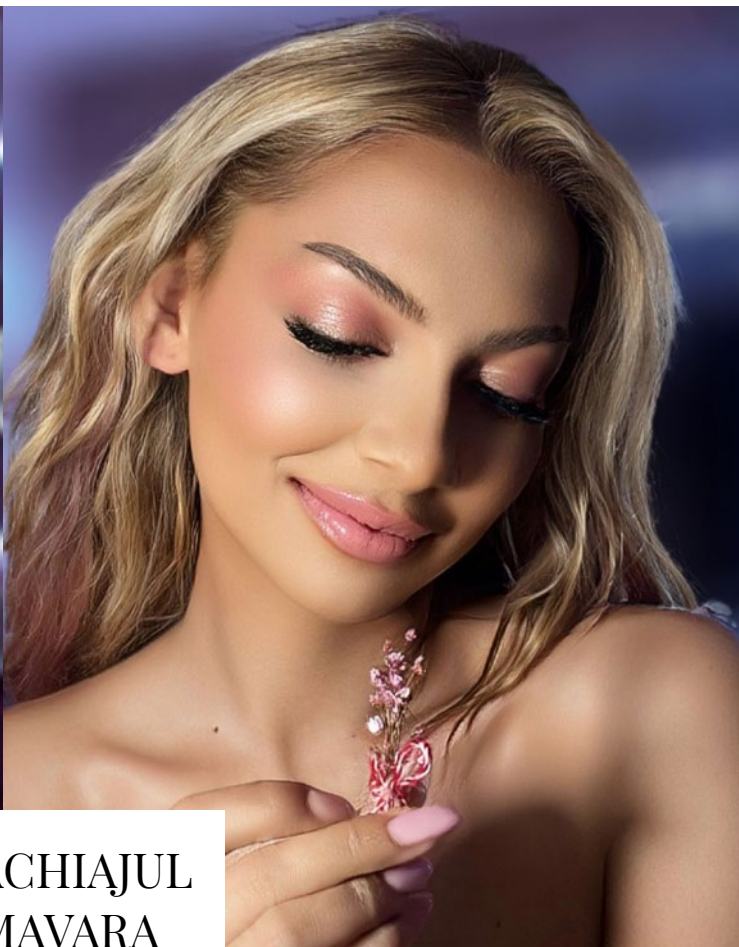


C5 SUPER
BOOST
EYE
CREAM



BOTANICS
ICE
ROLLERS





CUM SA STRALUCESTI CU MACHIAJUL MONOCROMATIC *pentru* PRIMAVARA

LORRY te invata!

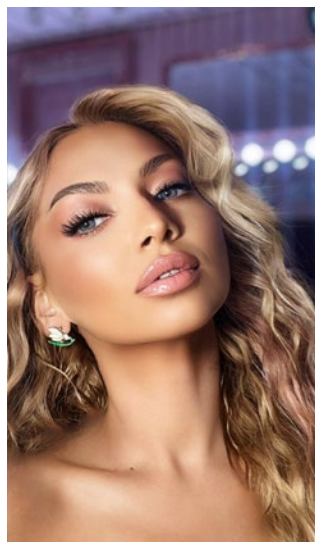
Noi, femeile, stim ca machiajul este foarte important in viata noastra, chiar daca frumusetea vine din interior. Daa, insa atunci cand suntem machiate parca ne vine sa ne pupam in oglinda si mai ales atunci cand suntem admirate si primim complimente de la iubirii sau sotii nostri!

Nu-i asa?! 😊

Odata ce vine primavara parca in florim si noi cu toate floricelele, iar machiajul monocromatic in nuante de roz-piersica este simplu de realizat si arata atat de proaspat ca o papusica scoasa din cutie.

SE POTRIVESTE ORICAREI FEMEII!

Si cel mai important este ca ai nevoie de putine produse de makeup.



Dar ce inseamna un machiaj monocromatic?!

Este acel tip de machiaj realizat dintr-o singura culoare cu varietati de luminozitate si intunecime atat pentru machiajul ochilor cat si pentru obraji si buze.

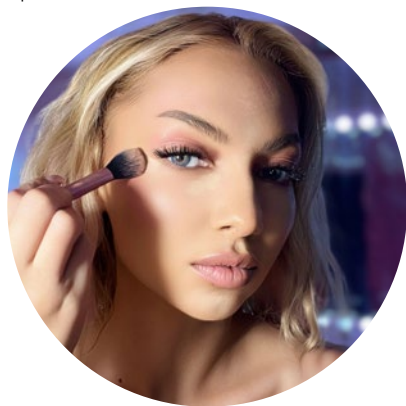
Pentru recrearea acestui machiaj roz-piersica (pink-peach makeup) avem nevoie de:

- ♦ Un blush crema si tip pudra pastel (baby pink) si un blush crema si tip pudra piersica.
- ♦ Puteti opta si pentru o singura varinta doar crema sau doar pudra, insa pentru un glam Hollywood efect recomand ambele variante! Se folosesc produsele tip crema, fixam totul cu o pudra translucida, apoi repetam cu cele prafosae.

Înainte de asta este necesar să vă știți subtonul pielii dacă este rece, cald sau neutru:

- ◆ Dacă este subtonul **cald**: variem mai mult spre piersică și mai puțin roz
- ◆ Dacă este **rece**: variem mai mult spre roz pastel și mai puțin produs al piersicii
- ◆ Dacă este **neutru** este după preferința fiecăruia!

După ce am hidratat fața și am folosit produsele de skincare aplicăm baza de machiaj. Ea are un rol foarte important, nu numai să reziste machiajul dar și ajută la formarea unei bariere dintre produsele de skin care pe care le-am aplicat înainte și produsele de machiaj pe care le vom aplica.



Începem cu fondul de ten!

Avem nevoie atât de o pensulă cât și de un burețel umezit; aplicăm fondul de ten pe toată suprafața feței în mișcări de tapotare.

DE CE ȘI PENSULA ȘI BURETELUL?

Pensula absoarbe mai puțin produs, iar burețelul ajută la un aspect mai natural și mai durabil!

TIPS!

Dacă cearcanele sunt evidente aplicăm mai întâi blush-ul cremă piersică în zona cearcanelor, apoi corectorul și fixăm cu pudră!

Acest TIP neutralizează cearcanele!

Aplicăm blush-urile pe pometai, conturăm ochii cu blush-ul piersică, iar pe toată pleoapa superioară și inferioară aplicăm blush-ul roz.

Aplicăm iluminator în colțul intern al ochilor sub sprânceană, pe centrul pleoapei superioare și pe cel mai înalt loc al pometailor.

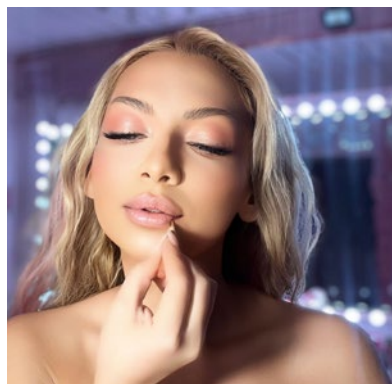
Pentru subtonul cald recomandăm iluminatorul cu tentă roz/ piersică/gold, iar pentru subtonul rece, bej /roz.

TIPS!

Sprâncenele le conturăm cu un gel, apoi desenăm fire în forma lor de creștere doar acolo unde ne lipsește cu un creion sau un fard.



Aplicăm un creion maro pentru ochi pe linia apei de sus și la baza genelor; el are rolul de a da volum genelor.



Conturăm buzele cu un creion de nuanță nude pentru a da volum buzelor, apoi aplicăm rujul sau blush-ul cremă și un gloss în centrul lor.

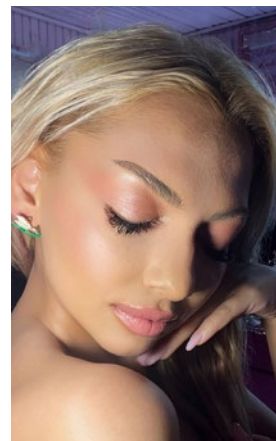
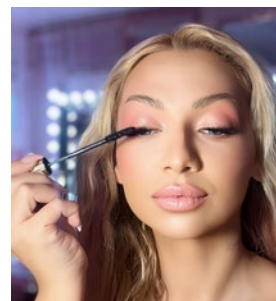
Terminăm machiajul cu un setting spray; recomandăm unul cu particule strălucitoare ca look-ul să arate cât mai bine și să reziste cât mai mult timp!

Dacă vă pasionează makeup-ul, vă aștept la cursurile mele de automachiaj dar și la cele de Makeup Artist.
Cu dragoste, LORRY.RO



TIPS!

Aplicăm mascara în mișcări de zig-zag pentru ochiul stâng ușor în stânga, pentru ochiul drept ușor în dreapta. Are efectul de a lungi și da expresivitate!



Pe locuri, *fii gata ...*

RADIAZA!

INTAMPINA ZILELE CALDE CU BRONZUL PE CARE TI-L DORESTI!

Sunt zile sau momente cand ai nevoie de un bronz instantaneu fie ca e vorba de o zi la plaja sau cateva zile la mare. Salvarea vine de la **Rimmel Sun Shimmer Instant Tan Matte** si cu ajutorul unei perii de corp si ale miscarilor circulare; astfel, vei avea parte de un bronz rezistent impecabil si rezistent la apa pentru cel putin 24 de ore.

Una din cele mai multumitoare situatii pentru o femeie este sa se simta increzatoare in propria frumusetate sau in cazul acesta in propria piele. In timpul perioadei calduroase dezvaluim mai multa piele, incepand din martie si pana tarziu in toamna, iar **Bare by Vogue Williams Liquid Body Illuminator** ajuta la minimizarea petelor, acoperirea imperfectiunilor, netezirea si uniformizarea tonului pielii. Si chiar daca ai parte si de zile cu nori, vei avea o piele stralucitoare in mod frumos care va atrage toate privirile.

Skinny Tan Notox Beauty Elixir este un ser infuzat cu ingrediente anti-imbatrănire, care ofera o piele ferma, plina si da o stralucire ca si cum te-ar saruta soarele. Maseaza-te usor pentru un aspect proaspat si un chip bronzant intr-un timp foarte scurt.

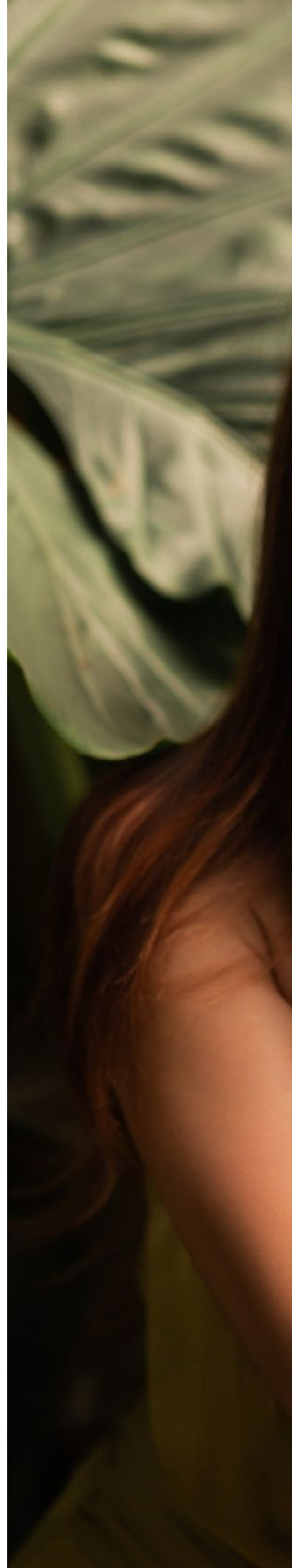
Multe din iubitoarele autobronzantelor s-au aflat in situatia in care si-au dorit bronz natural si s-au trezit cu "portocaliu". **Garnier Ambre Solaire Natural Bronzer Self-Tan Face Drops** iti permite sa iti personalizezi bronzul, astfel ca ai control deplin. Pune intre 4 si 12 picaturi ale acestei formule direct pe piele si amesteca cu o crema de fata pentru un aspect mai subtil.

In perioada calduroasa avem zile cand simtim nevoia de un extra bronz, **Revolution Glow Radiance Face & Body Shimmer Oil** fiind un "must have" in aceasta perioada. Si indiferent cata piele esti dispusa sa arati, acest ulei iti ofera un aspect radiant indiferent de ocazie. Iar ca bonus, vine un mix perfect de arome de nuca de cocos si ananas.

L'Oreal Paris Glow Mon Amour Highlighting Drops este ideal daca iti doresti un look radiant in scurt timp; dupa aplicarea fondului de ten, pune cateva picaturi podul nasului, pe pometa si arcade pentru un aspect radiant de vara. Alternativ, ai si optiunile de a adauga sub fondul de ten sau de a amesteca cu crema hidratanta pentru o extra stralucire.

Daca iti doresti ca pielea sa straluceasca si in mod natural, introdu in rutina zilnica vitamina C. Pe de alta parte, **Massage Revolution Skincare x Sali Hughes Must-C Anytime Daily Serum** iti ofera un chip proaspat eliminand aspectul plictisitor al pielii, oferindu-ti o stralucire naturala unica. Este o formula blanda care poate fi folosita zilnic fara probleme.

Dove Dermaspa Summer Revived Gradual Tanning Lotion iti pregatesti corpul pentru zilele de plaja, de aceea este indicat sa folosesti aceasta formula zilnic pentru a ajuta la hidratarea pielii si mentinerea supletii, in timp ce, treptat, bronzul iti va oferi piele din aur. Aceasta este o formula 2 in 1 care iti livreaza frumusetate in mod natural in timp ce iti mentine pielea bronzata in toata perioada calduroasa.





RIMMEL SUN SHIMMER INSTANT TAN MATTE



BARE BY VOGUE WILLIAMS LIQUID BODY ILLUMINATOR



SKINNY TAN NOTOX BEAUTY ELIXIR



GARNIER AMBRE SOLAIRE NATURAL BRONZER SELF-TAN FACE DROPS



REVOLUTION GLOW RADIANCE FACE & BODY SHIMMER OIL



L'OREAL PARIS GLOW MON AMOUR HIGHLIGHTING DROPS



MASSAGE REVOLUTION SKINCARE X SALI HUGHES MUST-C ANYTIME DAILY SERUM



DOVE DERMASPA SUMMER REVIVED GRADUAL TANNING LOTION

JAMU

În centrul conceputului indonezian al jamu se afla mindfulness-ul, promovând necesitatea de a lua o pauză pentru a savura momentul, fie că îți îngrijești pielea sau ai un alt ritual de autoîngrijire. Orice stimulează simțurile, fie că e un parfum sau o bautură liniștitoare te poate ajuta să elimini stresul și oboseala.

Cel mai probabil te întrebi ce este Jamu. Este format din două cuvinte aparținând locuitorilor insulei Java, "djampi" care înseamnă "urări de bine" și "oesodo" sau sănătate. În interpretarea elementară, acesta face referire la tratamente și tonice preparate folosind ingrediente des întâlnite în Indonezia, printre cele mai întâlnite fiind iarba tigrului, curcuma, nucsoara, tamarind. Acestea se regăsesc în majoritatea bauturilor tonice medicinale pe care indonezienii le beau zilnic, dar și în tratamentele topice.

Filosofia jamu este aceea că vindecarea este despre corp, minte, suflet și elixirurile jamu ajută din interior în exterior. Iar știința pare să susțină aceasta. Curcumina, ingredientul care da turmericului culoarea galbenă poate ajuta pielea să aibă parte de strălucire, ajută la vindecarea ranilor, atenuează boli ca psoriazisul. În același timp, s-au văzut mulți pacienți cu vitiligo care s-au frecat pe piele cu curcuma, iar rezultatul este repigmentarea.

Beneficiile jamu care se concentrează pe piele nu se limitează doar la aplicarea lor singură, tonicele având o multitudine de avantaje. În Indonezia există bauturi ca acestea peste tot: casa, cafenele, dar și multe femei care merg pe străzi pentru a vinde aceste amestecuri unice. Partea bună este aceea că jamu începe încet încet să ajungă și în multe alte țări, doar că le poți găsi în pietele deschise,

acolo unde se vinde mâncare pe stradă sau în locații asemănătoare. Majoritatea acestor elixiri care ajung peste tot sunt create de indonezieni care au ajuns aici și cunosc tradițiile bune ale țării din care provin, identificând o piață care le poate aduce de asemenea beneficii.

Chiar mai mult decât ingredientele sale, jamu este înrădăcinat într-un spirit de conștientizare și simplitate. A face jamu nu este complicat, dar pot apărea probleme din partea celor care cred într-un program de 10 pași care le pot face de exemplu pielea să arate minunat. O astfel de rutină da rezultate, dar ingredientele trebuie alese cu atenție, în caz contrar, pacientul fiind predispus iritațiilor. Există cazuri/ dovezi care arată că astfel de produse de îngrijire necorespunzătoare au contribuit deopotrivă la creșterea alergiilor și a dermatitei de contact iritativă conform *Journal of the American Academy of Dermatology*. Acest lucru ar putea explica de ce tendințe ca "skinimalism" și "slow beauty" sunt populare în rețelele sociale, tenurile fiecăreia având parte de suficientă stratificare și exfoliere.

De aceea o rutină beauty mai simplă bazată pe elemente esențiale precum un demachiant blând, o cremă hidratantă și protecție solară este mult mai indicată și de dorit. Și chiar dacă nu vei consuma jamu în fiecare zi, adoptând simplitatea unui astfel de ritual poate fi mult mai benefic din multe puncte de vedere.

Bauturile si preparatele pentru piele se fac folosind un mojar si un pistil pentru a macina un amestec de ierburi si plante si a crea o pasta.



Produsele de ingrijire de la Juara se bazeaza pe principiile jamu si contin ingrediente ca turmeric, cui-soare, orez, tamarind, kukui.





WALLY

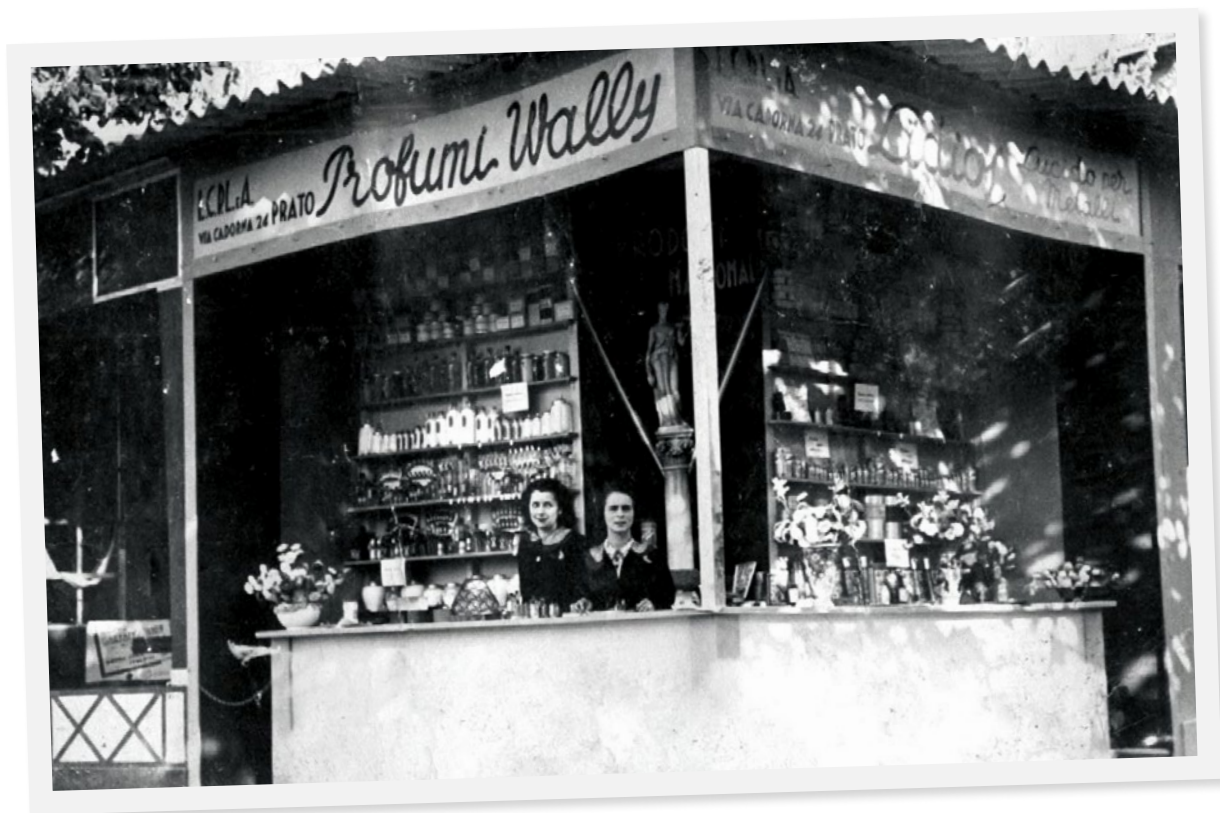
O LUME A PARFUMURILOR CULESE DIN NATURA



LA CE TE GANDESTI CAND AUZI CUVANTUL "PARFUM"? CARE SUNT NOTELE CARE ITI EVOCA CELE MAI CALDE SI COLORATE AMINTIRI?

Oare mirosul dulce de flori de caise si cirese, oare aroma fresh de citrice si mosc, sau poate iti place mirosul de lavanda si flori de camp? Iubesti parfumurile cu note florale sau fructate, iti place sa te joci cu notele condimentate? Oricare e pasiunea ta, oricum arata placerea ta, daca iubesti parfumurile bazate pe esente culese din natura, atunci sa stii ca produsele Wally 1925 sunt pentru tine.





Povestea WALLY - Din inima Toscanei in toata lumea, de aproape 100 de ani

Ca orice poveste, si parfumurile Wally au o istorie aparte. Inclusiv numele, care la prima citire nu te duce cu gandul la Italia si cu atat mai putin la Toscana, ascunde de fapt o opera in patru acte a compozitorului Alfredo Catalani, interpretata prima data in Milano in anul 1892.

Mai mult decat atat, si azi, dupa aproape o suta de ani, ambalajele produselor folosesc elemente de design din stilul baroc si gotic care au inspirat opere celebre ale unor autori precum Dante Alighieri sau Sandro Botticelli.

Daca interactionati cu site-ul lor wally1925.ro o sa remarcati ca pare ca evadati din prezent si pasiti in atemporalitate. Contactul cu secolul XXI se va estompa cu fiecare parfum, fiecare nota delicata si aromata, cu fiecare sticluta pe care o veti atinge.

Nu intamplator am vorbit de modul vizual in care sunt asezate aromele pentru ca toate sticlutele de parfum sunt realizate de artizani locali din Toscana folosind aceleasi tehnici arhaice de prelucrare a sticlei invatate de la maestri sticlari din insula Murano din Italia.

Compania a fost fondata in 1925 si primul butic de parfumuri s-a construit in inima orasului Prato, sub indrumarea dedicatului Niccola Niccolai, care a infiintat Industria Chimica Pratese Colori e Affini (azi L.C.P.L.A. srl - Italia).

Intre anii 1945 si 1973, afacerea a prosperat in cartierul San Fabiano din Prato, sub conducerea fiului lui Niccola, Nilo Niccolai. In 1973, nepotul sau Riccardo Romano si cumnatul sau Mario Gestri au preluat afacerea, iar sediul actual al universului parfumat Wally este Via Della Robbia, 21 din regiunea Montemurlo.

Rolando Romano, succesorul dedicat, si-a indeplinit cu pricepere si pasiune "misiunea", avand ca scop promovarea si mentinerea vie a traditiei parfumeriei toscane.

Iar astazi, Franca si Gabriella Gestri, verisoarele lui Rolando, sunt mandre sa fie proprietarele actuale, continuand traditia familiei si care si-au propus sa transforme Wally un brand cu eco international pe piata parfumurilor de nisa.

In Romania povestea Wally e la fel de fresh precum aromele din parfumuri pentru ca Wally 1925 a decis sa testeze piata parfumurilor de nisa din Romania incepand cu 27 decembrie 2023.



Catalogul "Wally 1925" iti ofera o experienta completa, de la difuzoarele de parfumuri pentru camera si parfumuri textile, pana la sapunuri lichide, geluri de dus si creme de ingrijire faciala.



**Produsele WALLY
- o calatorie eclecticica plina de
senzatii parfumate prin toata natura
din lume**

La Wally, fiecare parfum este o incursiune olfactiva genuina, o poveste multicolora in care uleiurile esentiale se imbina armonios cu moleculele oferite de natura. Produsele Wally sunt rezultatul unei cercetari si dezvoltari constante, iar standardele stricte de calitate garanteaza o experienta olfactiva inedita cu fiecare folosire.

Catalogul "Wally 1925" iti ofera o experienta completa, de la difuzoarele de parfumuri pentru camera si parfumuri textile, pana la sapunuri lichide, geluri de dus si creme de ingrijire faciala.

Produsele Wally sunt dovada sinergiei ireproabile dintre traditia si reinterpretarile stilizate ale Toscanei si rafinamentul Italiei al secolului XX.

Asa cum am precizat anterior, recipientele parfumurilor sunt veritabile opere de arta, modelate manual de

maestrii locali, iar fiecare produs are un caracter unic si o poveste aparte. De la ingredientele folosite la forma ambalajului, de la design-ul etichetei la simbolurile grafice si povestile ascunse printre notele de parfumuri.

Experimenteaza adevarata arta a ingrijirii personale sub influentele colorate ale Toscanei cu produsele "Wally 1925"! Calitate italiana, traditie toscana si rafinament contemporan, totul intr-o singura experienta olfactiva, vizuala si tactila, indiferent de produsul ales - difuzor de parfum, apa de colonie sau articole dermato-cosmetice.

In plus, toate aromele parfumurilor sunt inspirate din natura. De la plante la flori, de la condimente la diferite esente din Asia pana in Africa, din India pana in Europa, fiecare produs e o alta aventura si calatorie mistica.

Alege Wally, o data si vei reveni de fiecare data! Pentru ca natura a lasat secretele aromelor ei in produsele **WALLY 1925**.



TAKE ME TO CHURCH

“
Vreau ca
oamenii sa
iubeasca
si sa
intealega
parfumurile
asa cum o
fac eu

Denis Radu

Ce inseamna pentru tine un parfum ideal? Cum il alegi? Care sunt criteriile? Stiai de exemplu ca parfumurile sunt la fel de vechi precum omenirea, si ca primele parfumuri foloseau ca ingrediente tamaia, lavanda sau esentele de lemn dulce?

Stiai de exemplu ca parfumiarii de azi ca si cei din urma cu 100 de ani, cu 500 de ani, cu mii de ani foloseau pentru a crea parfumul perfect un concept mistic si unic numit piramida olfactiva?

Piramida olfactiva nu e altceva decat pleiada de note ale tuturor parfumurilor orientate precum straturile unei piramide - varful, mijlocul si baza.

Azi in lume parfumiarii folosesc cel putin 3.000 de ingrediente si alternative ale acestor ingrediente pentru a crea parfumul suprem. De la note de flori la arome fructate, de la condiment la arome lemnoase, de la ingredient gourmet precum ciocolata la detalii intime precum feromonii, parfumurile de azi incearca sa ne socheze, sa ne faca sa ne simtim bine atunci cand le purtam.

In aceasta pleiada multicolora de arome si note, de creatii de ambalaje si concept isi face loc si Capsula Timpului creata de DENIS RADU, un parfum mistic cu o poveste atemporală

Take me to Church.



Parfumul lui - de la notele de piper la vibratia mistica a aromei de tamaie

Asa cum probabil stiti, in mod traditional, in extractul de parfumuri, in apa de parfum, in apa de colonie, componentele individuale sunt eliberate treptat in trei faze ale asa-numitei piramide. Se numesc varf, mijloc si baza sau, tonuri superioare, medii si joase.

Ca idee, un parfum se va purta diferit daca este pulverizat in aer decat daca e pulverizat pe piele. Mai mult decat atat, fiecare om are propriul miros al pielii datorat feromonilor si al ADN-ului pielii.

Prin urmare, acelasi parfum poate fi perceput in zeci de

alegorii de zeci de persoane. In alta ordine de idei, notele de baza ale oricarui parfum se dezvoltă dupa ce a fost aplicat pe piele.

Varful unui parfum e creat pentru a atrage atentia, pentru a captiva si dureaza de la cateva secunde la cateva zeci de minute. In schimb inima, sau mijlocul sunt create pentru ca parfumul sa isi pastreze corpul si robustetea ore in sir, iar baza, in cazul in care vorbim de un extract de parfum se poate impregna in piele si haine si cateva zile. Cum este parfumul creat de Denis si ce are el special?

Take me to Church este o capsula atemporală peste Timp. L-am creat cu ajutorul lui David de la Toskovat, iar acest parfum îmi poartă semnatura de la primele note până la ultimele. Vibratiile acestui parfum sunt precum coordonatele 3D ale unei piramide mistice - tamaie, piper negru și extract de piele genuină. Iar acest parfum are, dincolo de latura mistică și o invitație la introspecție pentru ca numele - Take me to Church este o alegorie a căutării propriului sine. Designul parfumului îi aparține lui David, dar tot conceptul eclectic este creația mea. Cutia parfumului va include un playlist cu melodii din arhiva mea muzicală sub forma unui QR code, câteva cartoline desenate de Dragos Macavei, iar desenele de pe cartoline cât și motto-ul de pe sticlă se regăsesc tatuate pe pielea mea, în diferite zone.

ne-a povestit Radu Denis.



Stiu ca v-am facut curiosi si va doriti acest parfum, dar mai sunt lucruri de pus la punct. Cu toate acestea, sper ca produsul sa fie disponibil pentru publicul larg in jurul datei de de Valentine's Day. Mai multe detalii de achizitie gasiti si pe site-ul meu <https://urbanstoryteller.eu>

ne-a anuntat Denis.

Dar detaliile care fac diferența nu se opresc aici. În interiorul fiecărei sticle se vor găsi 7 boabe de piper, pentru că piperul este o altă notă care construiește aroma parfumului. În plus, eticheta de pe parfum va imita pielea, o altă notă principală din parfum, iar denumirea lui va fi scrisă în interiorul sticlei.

Variantele disponibile vor fi de 30 ml și 60 ml și asta pentru că vorbim de extract de parfum, nu apă de parfum, un detaliu la care Denis a ținut foarte mult pentru că vorbim totuși de un parfum de nișă în ediție limitată la doar 150 de recipiente.



MARTIE 2024

Povestea din spatele povestii Take me to Church

De ce azi un parfum de nisa, ce inseamna un parfum de nisa si cum a ales Denis notele parfumului sau? Si aici se ascunde o poveste. Denis ne-a marturisit ca a descoperit parfumurile de nisa in urma cu 12 ani.



FAMOST

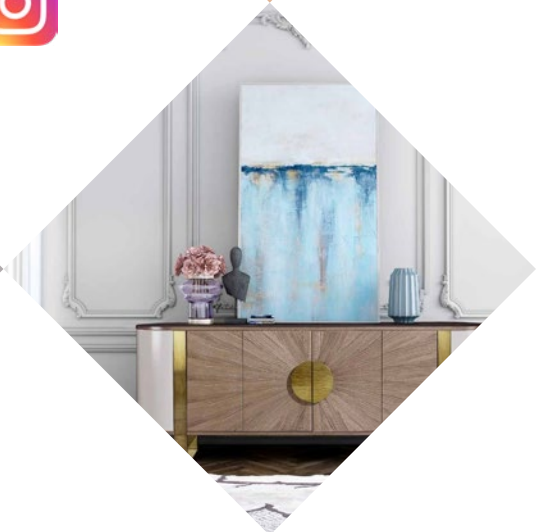
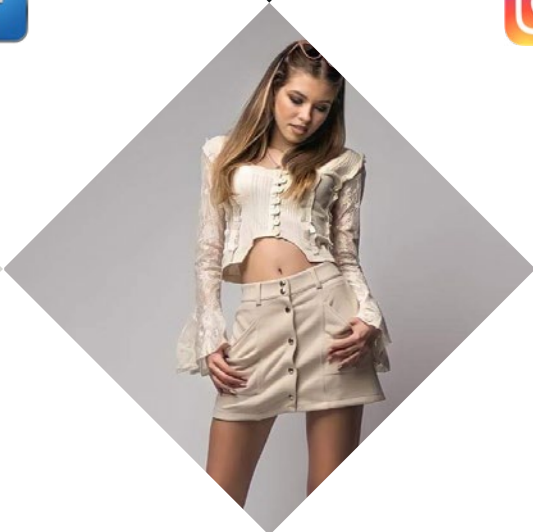
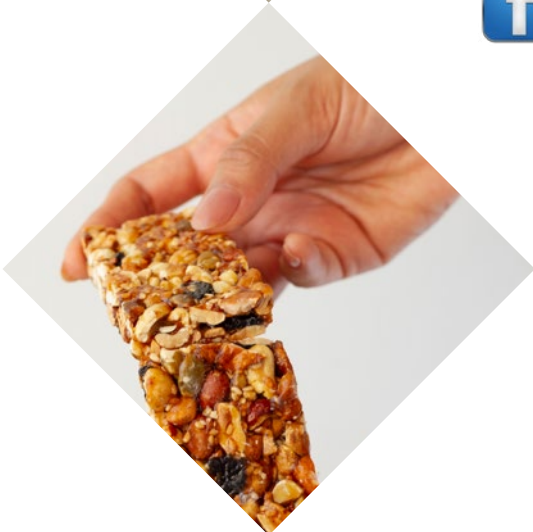
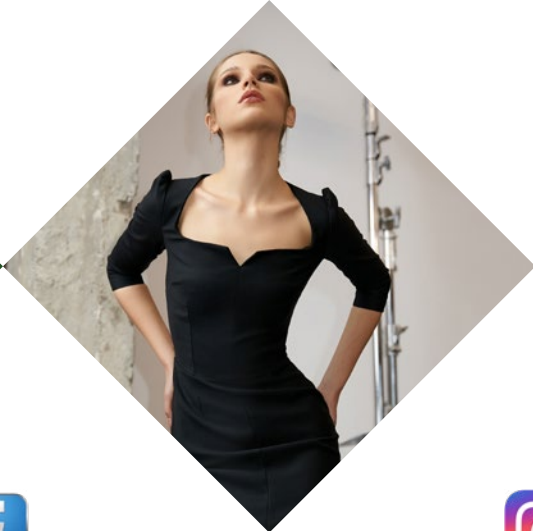
Ca sa explic mai bine despre relatia mea cu parfumurile si asocierile dintre diferite branduri de haine si parfumuri trebuie sa intelegeti putin contextul. Eu ma transform de la an la an si implicit stilul meu vestimentar se transforma. Prin urmare, parfumurile pe care le aleg o fac in functie de ce aleg sa port, unde trebuie sa merg, ce mesaj vreau sa transmit.

Dar atunci cand mi-am permis sa folosesc pentru prima data parfumurile de nisa pe care mereu mi le-am dorit am avut o revelatie. Acele parfumuri nu se potriveaua mereu nevoilor mele. Altfel spus nu le puteam indentifica cu mine pentru ca nu puteam sa le port zilnic. Si asa s-a nascut in mine dorinta de a crea un parfum potrivit in raport de 1:1 cu ADN-ul meu, cu personalitatea mea, cu tot ceea ce fac.

ne-a marturisit Denis despre cum a inceput sa se gandeasca la propriul parfum.

La final, las un mesaj pentru cei pasionati de parfumuri ca si mine. Daca va doriti un parfum aparte si vreti ca ceilalti sa intoarca capul dupa voi, sau sa auziti expresii de genul - Ti-am simtit parfumul de cum ai intrat in restaurant, un parfum care sa ramana fresh pana la 14 ore, atunci parfumul meu este cadoul perfect pentru voi sau pentru cineva special din viata voastra.

a declarat Denis Radu, creatorul parfumului TAKE ME TO CHURCH.



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



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!



JFP

JUAN FRANCISCO PAGAN

BE KIND AND A GOOD PERSON WITH OTHERS

Photo : JESUS MORA JM2 PHOTO



MARTIE 2024

Hello Juan and Welcome to Famost magazine in this pose, different from how we know you! First, tell us how your passion for photography was born.

Hi dear friends, first and if you allow me, I wanted to thank you for having thought of me as someone who could contribute something interesting to the dear readers of Famost Magazine.

Well, my passion for photography arose from a young age due to my interest in immortalizing all possible moments.

When did you take your first photo? How long have you been taking pictures?

I took my first photos when I was about 10 years old ... come on ... in prehistory ... (ha ha ha...)

What was the first camera you bought? What was it like when you first felt it in your hand? Were you excited?

My first camera was a Kodak with 110 film cartridges, that is, a negative much smaller than 35 mm and which gave terrible quality.

It wasn't until I was 19 years old when I was able to buy my first 35mm SLR camera with the money saved. It was then the moment where I was able to truly develop my artistic concerns. That was an analog era (digital did not exist) where everything was handmade, from developing

I really like **black and white photography** *for* PORTRAITS AND STREET PHOTOGRAPHY, as I believe that this allows us to **see people's souls** better

the film roll to printing the photograph on paper in the darkroom. In my opinion that was authentic photography, dipping the white paper into the developing tray and watching an image appear out of nowhere. Pure magic !!!

What were the first photos you took? Were they landscapes from nature, friends or did you go straight into serious things?

At first and as you can imagine, they were photos of everyday life, family gatherings, excursions, etc. But always photographs where people were the protagonists.

What is your main job? What are your studies?

My studies and work are related to the world of finance.

How do you manage to combine your basic job and photography?

My work is always the main thing and photography fits into the vacation periods I have. Therefore my vacations are usually family photography experiences.

What type of photography do you love the most? Fashion presentations, editorials, beauty, commercial, nature, family events ...?

I really like black and white photography for portraits and street photography, as I believe that this allows us to see people's souls better. For the world of fashion we need color to be able to faithfully convey the proposals that designers make to us in each collection.

Many of the photos taken by you are in the field of fashion. Do you like fashion? Do you have favorite fashion designers?

I really like the world of fashion and at home, where I am surrounded by women, they love it too. Therefore, it is not difficult to plan with your family to attend fashion shows.

I like many designers, in general I like everything that is made with love and good taste. Among the international Top I would highlight *ARMANI*, *VERSACE* and *DIOR*. In Spain we also have great designers, such as *ISABEL SANCHIS*, *CUSTO BARCELONA*, *DOLORES CORTES*, *HANNIBAL LAGUNA*, *TERESA HELBIG* and *MODESTO LOMBA*, among many others.



CUSTO BARCELONA



CUSTO BARCELONA



DOLORES CORTES



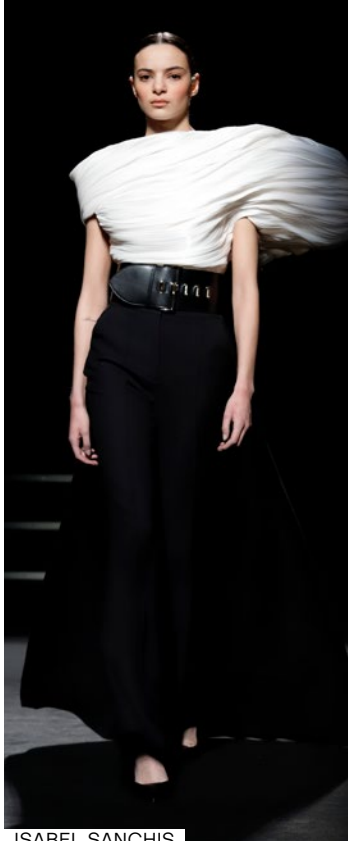
DUARTE



HANNIBAL LAGUNA



ISABEL SANCHIS



ISABEL SANCHIS



ISABEL SANCHIS



JUAN with DOLORES CORTÉS

Considering the experience in the field of photography, what is more important for a successful photo: the camera or the photographer? Can you manage to take great photos with a less professional camera?

Without a doubt the photographer is the most important thing, although the camera, in certain situations as well, but to a lesser extent. It's like in a car race where the one with the fastest car doesn't have to win, but rather the one with the most driving skills.

What do you like most about the whole process of taking a photo: the actual shooting or the post-processing?

In today's digital world where the development of a photo is not done in a dark room with an enlarger but on a computer, the value of the photographer decreases in favor of the computer scientist or graphic retoucher.

I am a photographer, not a computer scientist. Therefore the answer is that I prefer taking the photo.

From your point of view, what are the most important elements for a photo to be successful?

Assuming that a photo has to have a correct photographic technique and composition, the key is in the emotion that that photograph transmits. It is the message that you want to convey that leads the viewer to stop and observe and enjoy that image.

How important is the processing of a photo today so that the final result is a good one?

In the world of fashion, processing is very important. Any fashion editorial created from a collection for subsequent publication in a magazine or media must be carefully detailed.

Do you think that the appearance of the latest generation phones that take good photos has affected the profession of photographer? Does it jeopardize professional photography?

The quality of the cameras in current phones have democratized the world of photography, since now everyone with a good smartphone can take high-quality photos without knowing about photography, everything is done by the phone. I don't think they are going to endanger the work of professionals since most certain jobs require a higher level of quality and finish.

You have participated in many international fashion events. What's it like behind the camera? Do you have emotions when you are at such an event?

Each new event you go to is a different world, although the common denominator for all of them is taking photos of a fashion show. I definitely stay with the people you meet there, what you learn new, the relationships and contacts you bring with you. As I mentioned before, the important thing is the people.

What is your opinion about the internationalization of fashion and events of this kind and the fact that international collaborations can be concluded so easily thanks to the Internet?

Today's digital and hyperconnected world has greatly facilitated these relationships between all the actors involved: organizers, designers, models, media, etc. It is one of the best things that the internet and social networks have brought us.



Without a doubt **the photographer**
is the most important thing,
ALTHOUGH THE CAMERA, IN
CERTAIN SITUATIONS AS WELL,
but to a lesser extent



HAIR COLLECTION





FAMOST

What was the most beautiful experience in the field of photography so far?

I can't choose just one, but all the beautiful experiences have in common the great people I have met in them. Life at the end of the day is a sum of all experiences. The most beautiful thing perhaps is to see your evolution and growth in the world of photography.

Was there a photo you saw of someone else that you really liked and that you remember even now?

My passion for photography was consolidated many years ago when I was able to enjoy an exhibition by the great photographer *SEBASTIAO SALGADO* in Madrid. Some black and white photographs that conveyed something incredible and marked me forever. Years later I was fortunate to be able to meet him personally.

PERHAPS THE BEST
ADVICE I have been given
is to **be yourself without
caring what others think**

Have you received photography advice from anyone? What is the most important piece of advice you received?

Of course, I learn from fellow photographers every day, with their advice, with shared experiences. As with anything in life, anyone who thinks he knows everything is very wrong.

Perhaps the best advice I have been given is to be yourself without caring what others think.

Is there one thing in the field of photography that you wanted to do and didn't?

Now I am focused on the world of fashion, which is bringing me a lot of satisfaction, but everything in life is a phase and I am clear that at some point I will return to my origins, to black and white, to film, to the dark room.

What do you consider to be your greatest achievements in the field of photography?

Without a doubt personal growth in this area, maximizing the time I have to dedicate to it.

What are your principles of life? Do you apply them both in your professional and personal life?

Life is something simple but sometimes people insist on complicating it. We are here just passing through and we must try to be kind and a good person with others. Certain basic values open many more doors for you than your university degrees, work experience, etc. This applies both professionally and personally.

Who is the man behind the camera? Who is Juan Francisco Pagan?

A simple and homely guy although he can give another impression through social networks.





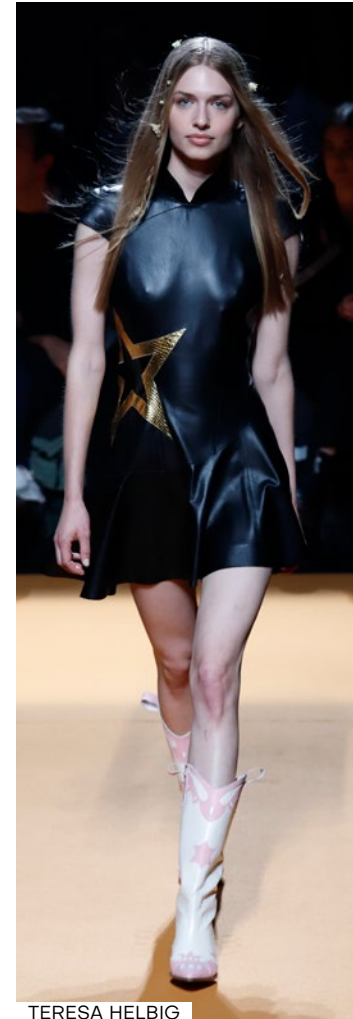
LIFE IS SOMETHING SIMPLE but **sometimes people insist on complicating it.** We are here just passing through and WE MUST TRY TO BE KIND AND A GOOD PERSON with others



LONDON FASHION WEEK



MUBRI SPAIN



TERESA HELBIG



MILAN FASHION WEEK



SCANDINAVIAN FASHION WEEK

What fulfills you in life? What brings you satisfaction?

Never lose hope, set small goals and achieve them! All this leads you to fulfill bigger dreams. We must leave our comfort zone to continue growing professionally and personally. But that is not achieved with luck, you have to apply the 3 most important rules: work, work and work ... well, in the end it is the same ... (ha ha ha)

What are your passions outside of photography? How do you like to spend your free time?

I love live music, especially rock, so you can always find me at a big concert by an international artist or at the beach bar enjoying a solo singer. I also really like to travel, getting to know other cities, other countries, other cultures, that enriches you a lot and allows you to have a

better vision of the things that happen in the world and that otherwise you would only know what they want to tell you on television.

What does a typical day in the life of Juan Francisco Pagan look like?

My typical day is very boring, work in the morning and work in the afternoon. At night and if you still have energy, continue working, in this case for some dream.

What does the ideal vacation mean to you?

With the family covering some great fashion catwalk.

Have you outlined your plans for 2024? What are the most important events you will attend this year?

We are preparing the planning for the year and in principle, in addition to the usual ones in Spain such as MERCEDES BENZ FASHION WEEK MADRID, ALICANTE FASHION WEEK, MURCIA PASARELA MEDITERRANEA and MFB BENIDORM, I hope to return to Milan and debut at NEW YORK FASHION WEEK.

What message do you send to the readers of Famost magazine and to those who admire your photos?

I thank the readers of Famost for their loyalty and for the expressions of affection I receive. It is a real pleasure for me to collaborate with this fantastic magazine and I hope to continue offering you my vision of the world of fashion catwalks for a long time. I wish you all the good things you deserve.

Thank you for your presence in the magazine and we wish you success in everything you do!

NEVER LOSE HOPE,
SET SMALL GOALS
AND ACHIEVE
THEM! All this **leads**
you to fulfill bigger
dreams. We must
leave our comfort
zone to CONTINUE
GROWING
PROFESSIONALLY
AND PERSONALLY



Personalitati de TOP cu DANIELA SALA



NITA

FABIO NITA A CASTIGAT PREMIUL DE POPULARITATE

la emisiunea "Duminica in familie" prezentat de Mihaela Radulescu. Artistul a lansat pana in prezent o serie de melodii care au fost foarte apreciate de catre publicul larg, una dintre acestea fiind "Love in Thailand", melodie care s-a bucurat de un real succes national si international. Fabio a participat la emisiunea "Romanii au talent" in calitate de invitat special al Mihaelei Radulescu si a incantat publicul cu vocea sa. A castigat discul de aur pentru primul album imprimat "Poate intr-o zi" oferit de Casa de discuri.

La ce varsta ai inceput sa activezi in acest domeniu?

Am cochetat cu muzica de la o varsta destul de frageda, dar mai serios am inceput la varsta de 25 de ani.

Cum ti-ai descoperit talentul muzical?

Cantam mereu la petrecerile prietenilor si toti imi spuneau ca am talent si de ce sa nu incerc sa fac asta la un nivel mai avansat.

Ce amintiri ai de la inceputul carierei tale?

Am o multime de amintiri atat frumoase cat si mai putin frumoase. Imi amintesc cum la un concert s-a intrerupt curentul, la altul scena era defecta si eram gata sa cad sub ea.

Care a fost prima melodie pe care ai cantat-o in fata unui public?

Prima melodie cantata a fost de la 3 SUD EST "Amintirile" si de la T-SHIRT "Esti ca un inger".

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

Normal ca a fost greu. Pe vremea cand m-am decis sa fac muzica, costa foarte multi bani sa iti cumperi propria piesa muzicala.

Ce hopuri a trebuit sa depasesti pentru a ajunge in punctul in care esti astazi?

Oamenii sunt cum sunt, cuvantul din pacate este egal cu o la unii si am avut mult de asteptat. Apoi bulling-ul, care nu este usor de depasit nici in prezent.

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

Nu stiu daca pot sa-i spun notorietate, dar raspunsul meu la aceasta intrebare este ambitia, consecventa si rabdarea.

**In care din proiectele profesionale te-ai regasit cel mai mult?**

Cel mai mult m-am regasit in proiectul "Love in Thailand" unde am combinat limba romana cu limba engleza.

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

Cel mai fericit moment a fost cand am urcat pe scena de la "Romanii Au Talent" impreuna cu Mihaela Radulescu.

Cel mai trist moment, din pacate, a fost cand mama mea a decedat, iar eu eram la un spectacol.

Ce inseamna muzica pentru tine?

Muzica pentru mine este medicament.

Ce inseamna fericirea pentru tine? Ce te face fericit?

Fericirea pentru mine inseamna sa fiu sanatos si sa pot calatorii in intreaga lume, dar si sa-mi stiu familia bine.

Povesteste-ne o intamplare amuzanta din cariera ta!

Una din intamplari a fost cand m-am prezentat la un concert cu o luna mai deveme, incurcand data. Alta intamplare amuzanta a fost cand am urcat pe scena si dj-ul a pus alta piesa.

Cine este cantaretul tau preferat?

MICHAEL JACKSON, regele muzicii pop.

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

De multe ori, dar nu m-a lasat inima.



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

Da, Japonia, Franta si Brazilia, dar iubesc prea mult Romania. Daca ma mai nasc o data, atunci m-as muta in Japonia.

Cat de importante consideri ca sunt imaginea si stilul vestimentar pentru un artist?

E cartea de vizita a unui artist. Sunt foarte importante.

Tu iti scrii versurile melodiilor tale?

Mai scriu si eu, dar imi scriu si altii.

Lucrezi la o melodie noua?

Da, am terminat de curand un proiect pe care mi l-am dorit alaturi de "sora mea" de suflet Aura B. si care sper sa va placa si sa o aveti in playlistul vostru la favorite.

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

Pilot as fi fost cu siguranta.

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

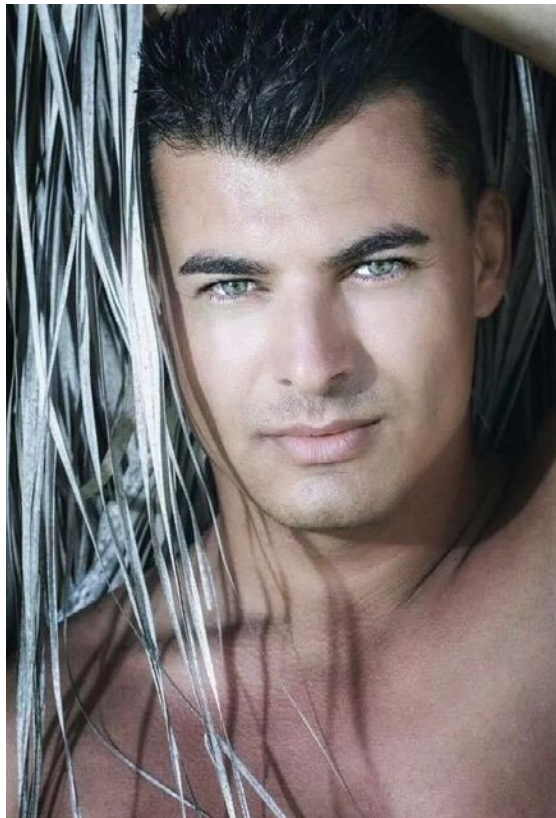
Fabio Nita pot spune ca este un conglomerat de personaje, este sensibil, cat se poate de direct si sincer cu prietenii apropiati, este si retinut in situatii neplacute.

Care este cea mai mare frica de a ta?

Sa nu-mi pierd vocea.

Care este cel mai mare regret al tau?

Ca nu am semnat cu casa de discuri mare, internationala, atunci cand mi s-a propus. N-am semnat pentru ca asta insemna sa plec din tara, departe de familie.



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

Mama a fost cea mai mare pierdere, este si in prezent cea mai mare pierdere. Nu ma simt complet fara ea.

Cum arata o zi obisnuita din viata ta?

La mine toate zilele cand nu cant sau sunt la concerte, sunt normale, ca la toata lumea.

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

Stiu sa gatesc, dar nu o prea fac din pacate pentru ca nu am timp. Stiu sa fac ciorbe, sarmale, tort, sunt un bucatar bun.

Care este motto-ul tau?

Motto-ul meu : YOU LIVE ONLY ONCE.

Ce sfaturi ai pentru persoanele care vor sa urmeze o cariera in domeniul muzical?

Sa nu renunte la visul lor si ca e loc pentru fiecare.

WWW.FAMOST.RO

TENDINTE, MODA, FRUMUSETE, CULTURA, POVESTI DE VIATA



FAMOST



Citesti astazi
ce vei afla maine!



**Inceputul primaverii ne aduce in atentie ultimele
aparitii literare romanesti si internationale.
ROXANA NEGUT si *Cronica unui eveniment literar.***



CRONICA UNUI EVENIMENT LITERAR

cu ROXANA NEGUT

Dragi prieteni, bine v-am regasit in luna martie! Primavara a venit incarcata cu noutati literare, aparitii editoriale remarcabile, reeditari de succes, carti in precomanda sau aparute in ultima perioada, titluri unul si unul pe care le descoperim impreuna ca de fiecare data, calatorind pe aleile literare ale lunii precedente. Si pentru ca este luna martisorului, descoperim un numar dublu de lecturi care ne vor incanta cu siguranta.

Deschidem prezentarea noutatilor literare cu sectiunea de Science Fiction unde intalnim patru titluri, povesti originale, incarcate cu intrebari si raspunsuri referitoare la natura umana, identitate, povesti despre razboi, supravietuire si umanitate derulate in timp si spatiu, fictiune speculativa fara egal.

In zona de Fantasy descoperim tot patru titluri, prezentarea primului volum al unei serii internationale de succes alaturi de alte povesti captivante in care fantasy se imbina cu accentele de horror, romantism, enigme sau supranatural.

Continuam cu sectiunea de Thriller si Mystery, fictiune si tensiune psihologica intensa, suspans si mister si Romane de dragoste, luna primaverii ne aduce povesti emotionante care vor cuceri inimile cititorilor. In zona de fictiune, subiecte fascinante construite cu maiestrie, fictiune istorica remarcabila, titluri captivante iar la Non-Fictiune descoperim un volum de dialoguri despre lume, viata si cultura, discutii presarate cu emotii si autenticitate.

Clasici si Romane Premiate, continuam sa descoperim Colectia Bijuterii Nemuritoare dar si alte titluri alese iar la sectiunea de

Proza Scurta, un minunat martisor literar, o antologie dedicata femeii cu autori din literatura romana contemporana si povestiri misterioase inspirate din viata orientala.

Din zona de dezvoltarea personala aflam cum poti avea o minte linistita intr-un mediu stresant, arta de a te simti complet si de te bucura singur de viata dar si cheia catre o viata fericita, increderea si stima de sine.

La sectiune Biografii, Memorii si Jurnale, trei titluri remarcabile, o carte de memorii sfasietoare, marturia unui supravietuitor din lagarele de concentrare naziste, o alta marturie cutremuratoare despre soarta deportatilor romani in Gulagul sovietic si aventura europeana a unei familii princiere, Cantemirestii.

Literatura Young Adult ii incanta pe adolescenti si iubitorii genului cu o portie generoasa de fantasy si romance, aventuri si romantism iar la literatura pentru copii descoperim cele mai frumoase povesti filosofice, aventuri cu printese si fantasy incarcat cu magie. Incheiem cu poezie, o calatorie intr-un univers liric incarcat de frumuseti cu doua volume ale autorilor romani.

La inceput de primavara, alegem cu bucurie lectura pentru ca

*A sti sa citesti e ca o arta si
exista o arta de a citi*

- EMILE FAGUET



📖 **SIRENELE DE PE TITAN** - KURT VONNEGUT, editura Art

📖 Descrierea cartii

Însotit de mastiful Kazak, Winston Niles Rumfoord traversează în nava sa o zonă necartografiată a spațiului, trecând printr-un infundibul cronosinclactic. În urma acestui zbor, Rumfoord nu mai poate exista fizic pe Pamânt decât o dată la cincizeci și nouă de zile terestre, când își face apariția pentru a-și informa soția despre ce o așteaptă în viitor (cealaltă consecință a acestei stări nemeipomenite fiind darul clarviziunii).

Malachi Constant, cel mai bogat, norocos și depravat om din lume, află și el în urma unei astfel de materializări ce îi rezervă destinul. Numai că, fiind vorba de un roman de Vonnegut, destinul uman capătă noi înțelesuri aici, căci satira scriitorului e nemiloasă și nu crută nimic, de la ideea de liber arbitru, la religie, la întreaga istorie a umanității.

“Un savant nebun, trasnit, dar moralist,

la pupitrul de comandă al unei mașini a timpului literare.” Time

“Cea mai bună carte a lui Vonnegut, în care autorul se încumeta nu numai să pună întrebări fundamentale despre ființa umană, ci să ne și ofere răspunsuri.”

Esquire

Traducere din limba engleză de LIGIA CARANFIL.

📖 **DUMNEZEULE DE DINCOLO DE BURTA UNIVERSULUI** - AUREL CARĂȘEL, editura Pavcon

Colectia: Colectia Science-Fiction

📖 Descrierea cartii

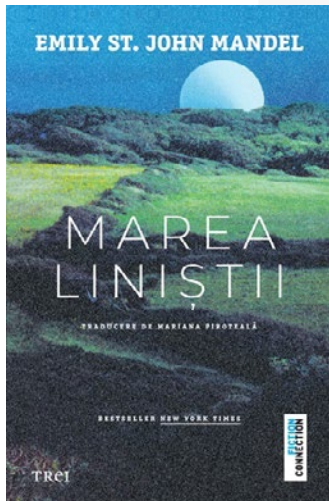
Fernando Ferens descoperă că America în care trăiește ascunde secrete întunecate și că el însuși este stăpanul invizibil al lumii, sub numele de Cristofor Columb. Însă o mafie genetică hotărâse să deconspire acest secret și să-și smulgă puterea. Evadarea din America și revenirea în Lumea Veche dezvăluie o

realitate stranie: Europa este divizată între cotropitorii incasi și pradatorii mauri, iar forțele malefice au pătruns prin vechile Porți dintre universuri.

Povestea ne conduce într-un adevărat labirint al identității, în care Ferens/Columb pare că trebuie să ispășească o vină înimaginabilă. Există oare o cale de salvare din această construcție malefică? Poate totuși un individ să se elibereze din labirintul propriei identități?

“Dumnezeule de dincolo de burta Universului” este cartea care nu numai că va captiva imaginația, dar va provoca să vă puneți întrebări despre propria existență și identitate. Cu fiecare pagină veți fi atrași într-un univers fascinant și tensionat, unde misterele se dezvăluie treptat, iar personajele se confruntă cu adevărul crud cu privire la lumea lor.

Descoperiți secretele ascunse ale Americii și Lumii Vechi, într-o călătorie palpantă de la prima până la ultima pagină. O călătorie în propria realitate interioară ...



MAREA LINISTII - EMILY ST. JOHN MANDEL, editura Trei

Descrierea cartii

🏆 Bestseller New York Times

Autoarea romanului de succes Station Eleven, ecranizat de HBO Max Emily St. John Mandel scrie un roman despre arta, timp, iubire și pandemie, care îl poartă pe cititor de pe Insula Vancouver, în 1912, până într-o colonie întunecată de pe Luna, aproape cinci sute de ani mai târziu, prin intermediul unei povesti despre umanitate, derulate în timp și spațiu. Când Gaspary Roberts, un detectiv din Orasul Noptii, este angajat să investigheze o anomalie din tinuturile Americii de Nord, descoperă o serie de vieți date peste cap: fiul exilat, împins la nebunie, al unui conte, o scriitoare aflată departe de casa când o pandemie face ravagii pe Pământ și un prieten din copilărie din Orasul Noptii care, ca și Gaspary, a întrezărit ocazia de a face un lucru extraordinar, care va tulbura cronologia universului. O demonstrație de maiestrie deopotrivă umană și tandră, intelectuală și jucasă, Marea Linistii este un roman despre metafizică și călătorii în timp, care surprinde cu precizie realitatea momentului actual.

“Cu Marea Linistii, Mandel ne oferă unul dintre cele mai bune romane ale sale și

una dintre cele mai reușite explorări din domeniul ficțiunii speculative.” The New York Times

“Marea Linistii este un roman patrunzător, ingenios construit, care te absoarbe complet... Mandel este o romanciera importantă a momentului, dar ea nu se multumeste să recreeze clipa. O stăpânește și vede dincolo de ea.” Npr’s Fresh Air
 “Marea Linistii este de o anvergură mai mare decât oricare din romanele anterioare ale lui Mandel, strabătând nestingherit tari și secole... Destabilizator, extraordinar și clocotitor... Mandel îmbină naratiunea personală patrunzătoare, ambivalentă - genul de studiu care, de obicei, poartă eticheta de “autoficțiune” - cu cea speculativă. Vedem ce își pot oferi reciproc cele două forme și suntem expuși la posibilitățile interogative ale genului science-fiction.” The New Yorker
 “Cel de-al șaselea roman al lui Mandel oferă imense plăceri ale unui puzzle și ale imaginației dezlănțuite... Scris cu pricepere și profund emoționant, acest roman vizionar se reflectă pe sine ca o sală a oglinzilor; cautând să afle ce ne leagă unii de alții și câte întâmplări neprevăzute ne poartă spre fiecare zi obișnuită din viața noastră.” Esquire

Traducere din limba engleză de MARIANA PIROTEALA.

PASARI DE TITAN - INVAZIA - MIRCEA CARBUȚARU, carte disponibilă pe bookforge.ro

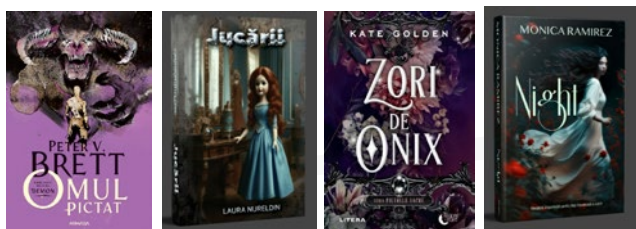
Descrierea cartii

Da, tocmai ai ales să citești o carte cu rasturnări surprinzătoare de situație, cu scene tulburătoare de lupte spațiale încrancenate, cu masinațiuni politice și întâmplări care împing treptat povestea într-un roller coaster amestecat.

“Pasari de titan” este un roman science-fiction despre război, supraviețuire și umanitatea din noi.

“Era prezentă în mintea sa o mică oază de solitudine și de aparentă serenitate în care începuse să se refugieze tot mai des, imediat după moartea Briannei, iar în mijlocul acelei oaze se găsea un gol hulpav pe care nu îl putea stăpâni în totalitate.

După fiecare nava extraterestră doborâtă simțea o satisfacție interioară pe care nu și-o dorea, dar apărea peste voia sa și se revărsa în acel gol. Sentimentul plenitudinii era o iluzie, pentru că abisul devoră tot ce intra acolo, ca o gaură neagră: împlinirea sa sufletească, iubirea, dorința primitivă de răzbunare, ura, binele și răul deopotrivă. Apoi nu-i mai rămânea nimic, doar încă un zbor în neantul spațiului și o poftă nebună de a intra într-o nouă confruntare. Avea un crematoriu în el, vesnic pornit să-i mistuie umanitatea.”



OMUL PICTAT (Seria DEMON, partea I) - PETER V. BRETT, editura Nemira

Prima parte din seria DEMON

Descrierea cartii

Noapte de noapte, creaturi ivite din adancurile pamantului distrug tot ce le iese in cale. Secole de-a randul, demonii au terorizat lumea, silindu-i pe oameni sa se retraga in adaposturi ascunse in spatele unor simboluri magice, a caror putere se pierde in negura timpului.

Anii au trecut, asezarile oamenilor sunt din ce in ce mai putine si mai indepartate unele de altele, iar demonii isi continua atacurile.

Acum, aproape lipsiti de speranta, trei tineri supravietuitori ai unor atacuri sangeroase pasesc dincolo de siguranta adaposturilor, riscandu-si vietile, intr-o incercare disperata de a regasi secretele trecutului. Impreuna, ei vor infrunta noaptea.

“Amestecul original de actiune si suspans al lui Brett, mixat cu un sistem magic unic, a ramas, pe buna dreptate, de cincisprezece ani, favoritul fanilor.” Robin Hobb

“Chiar daca se innoada armonios la traditia unor autori de epic fantasy precum J. R. R. Tolkien, Robert Jordan ori George R. R. Martin, nu exista, in literatura fantasy, nimic comparabil cu seria DEMON.” Marian Coman, redactor-sef Armada

Titlurile seriei Demon

Omul pictat
Sulita desertului
Razboiul la lumina zilei
Tronul de Cranii
Miezul

JUCARII - LAURA NURELDIN - carte disponibila pe bookforge.ro

Descrierea cartii

Un magazin de jucarii exclusivist, o familie buna din Londra sfarsitului de secol XIX si o enigma pentru generatiile urmatoare.

Toate au un numitor comun: trenuletul electric pe care fiul lordului si al lui lady Wortham il primeste in dar de ziua lui.

Din clipa in care masinaria isi incepe circuitul pe micul sau deal de catifea verde, lumile se intrepatrund intr-un joc al imaginatiei si al realitatii inexplicabile.

ZORI DE ONIX - KATE GOLDEN, editura Litera
Seria: Pietrele Sacre

Descrierea cartii

🏆 Nominalizare la Romantasy Goodreads Choice Award 2023

🏆 Fenomenul fantasy romance pe TikTok 2023

🏆 Carte publicata in 13 tari

Luata captiva de un rege intunecat. Silita sa-si gaseasca lumina launtrica.

Arwen Valondale nu s-a asteptat niciodata sa aiba un atat de mare curaj, totusi ea isi ofera viata ca s-o salveze pe cea a fratelui ei. Acum e prizoniera in cel mai primejdios regat de pe continent si fortata sa-si foloseasca puterile magice ca sa-i vindece pe ostasii hainului rege al Onixului.

Arwen isi da seama ca nu poate sa strabata de una singura stravechile si nespuse de primejdioasele paduri care inconjoara castelul, ceea ce inseamna ca singura ei sansa de a-si redobandi libertatea e sa incerce sa evadeze impreuna cu un alt prizonier. Din nefericire, acesta e pe cat de sacaitor, pe atat de siret, parand sa simta o placere ciudata ori de cate ori ii rascoleste lui Arwen temerile cele mai adanci.

Dar aici, in Regatul de Onix, increderea e un lux pe care Arwen nu poate sa si-l permita.

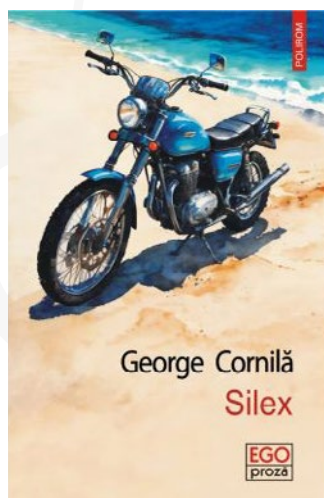
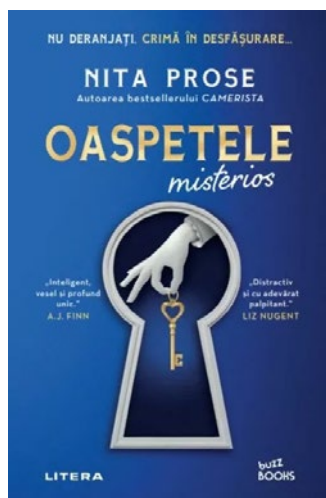
Ca sa scape de pe teritoriul dusman, ea trebuie sa se fereasca de lovituri pe la spate, de magie neagra si de fiare primejdioase. Insa in Arwen zace o putere necunoscuta, latentă, gata sa tasneasca la suprafata. Daca izbuteste s-o stapaneasca, poate ca o sa izbuteasca sa-si salveze viata - si, cu putin noroc, si inima.

NIGHT - MONICA RAMIREZ, carte disponibila pe bookforge.ro

Descrierea cartii

Night MacMoon s-a nascut si-a murit cu peste un secol in urma in fermecatorul Crescent City, oraselul invaluit in ceata densa a coastei nordice californiene unde arborii de sequoia pot atinge infinitul. Nimeni nu-si mai aminteste ceva despre viata si visele ei, inasa ea n-a uitat nimic si nici n-are de gand sa plece prea curand. Capabila sa manipuleze materia, Night inca locuieste la domeniul Turner si ratacesta prin Portul Crescent, zabovind pe stancile farului Battery Point cu privirea pierduta la intinderea azurie a oceanului rece in care si-a pierdut viata. Existenta ei alterneaza intre realitate si viata de apoi, trecutul si prezentul impletindu-se in tesatura magica a unei iubiri misterioase generatoare de tradari si blesteme, sperante si secrete distrugatoare cu consecinte inevitabile atat pentru cei vii, cat si pentru cei morti. Cand domeniul este scos la vanzare dupa moartea ultimului descendent Turner, Night se confrunta cu un Eliminator crud si calculat care intentioneaza s-o spulbere, fiind astfel nevoita sa porneasca un razboi de uzura impotriva celor vii si uneori impotriva celor morti.

Pana la urma, ce este o naluca, daca nu o soapta indepartata careia nu-i acordam importanta decat atunci cand este deja prea tarziu?



📖 **OASPETELE MISTERIOS** - NITA PROSE, editura Litera

🖋️ Descrierea cartii

- 🏆 Bestseller international.
- 🏆 Carte publicată în peste 40 de țări.
- 🏆 Peste 1 milion de exemplare vândute.

Molly Gray este cu adevărat unică. Gratie predilectiei pentru curatenie și eticheta, a avansat în cariera, până la respectatul post de camerista-sefa la elegantul hotel de cinci stele Regency Grand. Dar când nici ca putea să-i meargă mai bine, lumea ei este bulversată de un eveniment tragic: J.D. Grimthorpe, renumit autor de romane politiste, cade mort în ceainăria hotelului. Când detectiva Stark, vechea inamică a lui Molly, începe să investigheze moartea neașteptată a autorului, devine numaidecât limpede că a fost vorba despre o crimă. Sunt mulți suspecti, iar întrebarea de pe buzele tuturor este: "Cine l-a ucis pe J.D. Grimthorpe?" Sa fi

fost Lily, noua camerista în formare? Sau Serena, secretara personală a scriitorului? Ar putea domnul Preston, îndrăgitul și stimatul portar al hotelului, să ascundă un secret teribil? Și să fie, oare, Molly chiar atât de inocentă pe cât pare?

Pe măsura ce moartea celebrului autor amenință să întineze reputația ireproșabilă a hotelului, Molly știe că doar ea detine cheia rezolvării cazului. Dar acea cheie e adânc îngropată în trecutul ei, căci, pe vremuri, l-a cunoscut pe Grimthorpe. Iar acum Molly trebuie să dezlege cât mai rapid cu putința misterul, căci știe prea bine că secretele nu rămân îngropate pentru totdeauna.

Nicicând n-a fost mai încântătoare rezolvarea unei crime. Molly Gray e un adevărat dar făcut lumii, iar aceasta este o carte pe care îți vine să-o strângi la piept după ce o termini. - Nina de Gramont, autoarea bestsellerului Misteriosul caz Christie

Nita Prose scrie că nimeni altcineva

- mi-a plăcut acest roman chiar mai mult decât minunatul ei debut. - Ashley Audrain, autoarea bestsellerelor *Indoiala* și *Soaptele*

📖 **SILEX** - GEORGE CORNILĂ, editura Polirom

🖋️ Descrierea cartii

În urma unui accident, un scriitor încearcă să își rememoreze viața, însă este incapabil să mai discearnă între faptele și persoanele reale și întâmplările și personajele din cărțile pe care le-a scris, le-a tradus și le-a citit. Cu vocea unui narator nesigur, ale cărui povești sunt mereu dezmințite, *Silex* infatisează o istorie a faramitarilor interioare și o meditație amplă asupra memoriei, a identității, a imaginii pe care ne-o construim, a minciunilor pe care ni le spunem, a raului pe care ni-l facem unii altora sau nouă însine.



REGINA INIMII - AKIRA MIZUBAYASHI, editura Humanitas Fiction

Descrierea cartii

În Regina inimii, Akira Mizubayashi întretese cu minuție de ceasornicar povestile de dragoste cu pagini din istoria recentă a Japoniei, toate pe fundalul tulburătoarelor simfonii ale lui Sostakovici, care leaga personajele peste generații și le consolează atunci când umanitatea este pusă la încercare.

În 1939, Jun studiaza viola în cadrul Conservatorului din Paris. Însă conflictul sino-japonez îl obligă să se întoarcă în Japonia. Parasind Franta, se despărțea de Anna, marea lui dragoste. Încercarea războiului va fi una de o violență inimaginabilă, atât pentru tânărul altist, trimis să lupte pe front, cât și pentru Anna, care se refugiază la familia ei din Aveyron. Scrisorile pe care o vreme reușesc să și le trimită se opresc însă la un moment dat, și comunicarea dintre ei nu se mai poate relua. Peste ani, Mizune, o tânără altistă pariziană, descoperă un roman ce îi aminteste în mod ciudat de relația bunicilor ei, Jun și Anna, pe care nu îi cunoscuse niciodată. Întreruptă de război și de nebunia care cuprinsese lumea, povestea lor de dragoste și-ar putea găsi o continuare neașteptată. Regina inimii devine o pledoarie împotriva războiului, însoțită la fiecare pagină de muzică și iubirea care vor face posibil un nou început.

Traducere și note de MADALINA GHIU

SANZIENE - NARCISA CIRLIGEANU, carte disponibilă pe bookforge.ro

Descrierea cartii

O poveste de iubire plasată într-un cotidian ce nu exclude zanele și darurile lor și care împletește destine, armonizând inedit realitatea cu basmul și mostenirea străbună cu tendințele ultramoderne, într-o notă de firesc cu rădăcini ancestrale.

Va reuși Ileana să ierte și să-și vindece sufletul?

Vor asculta Sanzienele dorința ei cea mai tainică?

CÂND NE VOM REÎNTÂLNII - REBECCA YARROS, editura Litera

Descrierea cartii

🏆 Peste 2 milioane de exemplare vândute

🏆 Publicat în peste 15 țări

De la autoarea cartii fenomen Inceputuri fără sfârșit

Când Izzy Astor se imbarcă într-un avion în drum spre casa, nu are mari așteptări. Pentru ea este doar experiența obișnuită a unei călătorii de sărbători: aglomerație, oboseală, stres. Apoi, însă, îl observă pe barbatul care se nimereste să stea alături - și care este oricum, numai obișnuit, nu. Parul lui negru, ochii săi albaștri și farmecul necizelat al lui Nate Phelan sunt calități absolut irezistibile pentru Izzy. Și, dacă până acum nu a crezut niciodată în soartă, acum o face.

Însă la 90 de secunde după decolare, avionul lor se prabusește în râul Missouri.

Și vietile lor se schimbă. Ei doi se schimbă. Nate își găsește drumul în cariera

militară, în timp ce Izzy alege politica. Și, în pofida câtorva întâlniri de-a lungul anilor, momentul de a fi cu adevărat împreună nu pare să vină niciodată. Până la revederea din Afganistan - când miza este mai importantă ca oricând, iar sarcina lui Nate este să îi protejeze viața lui Izzy.

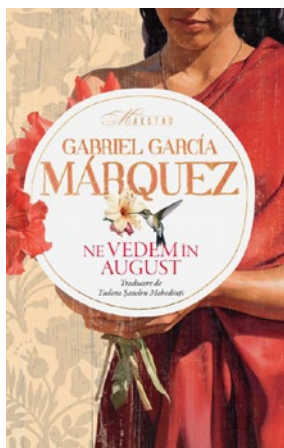
Și va face orice - nu doar ca să o țină în siguranță, ci și ca să îi cucerească inima pentru totdeauna.

“Cartea Când ne vom reîntâlni este absolut captivantă. Te prinde din momentul în care Izzy și Nate dau cu ochii unul de celălalt și nu te mai lasă să pleci. Nu am putut să-l las din mână, am trăit la maximum, am suspinat și m-am lasat surprinsă de fiecare întorsătură pe care a luat-o povestea.” Ali Rosen

“O poveste despre puterea incredibilă a legăturii dintre două inimi, care își găsesc mereu drumul înapoi, în mijlocul unei lumi haotice.” USA Today

“Yarros explorează ororile războiului și ur marile experiențelor traumatizante. Personajele ei autentice se simt în egală măsură puternice și vulnerabile, iar încercările la care îi supune soarta ating toate notele potrivite... Cititorii vor fi cu siguranță miscați.” Publishers Weekly

“O conexiune de netagăduit între doi oameni în mijlocul haosului se împletește cu acțiunea care te ține cu sufletul la gură, iar rezultatul este un roman pe deplin satisfăcător din punct de vedere emoțional.” Heidi McLaughlin, autoare bestselleruri New York Times, Wall Street Journal, USA Today



📖 **NE VEDEM ÎN AUGUST** - GABRIEL GARCIA MARQUEZ, editura RAO

🏆 Autor distins cu Premiul Nobel pentru literatura în 1982

📖 **Descrierea cartii**

Descoperirea literară a anului, romanul *Ne vedem în august* al lui Gabriel Garcia Marquez, va avea lansarea internațională pe 6 martie 2024. Este un text inedit, care încă nu a văzut lumina tiparului, fiind păstrat de familia autorului până acum, când se împlinesc 10 ani de la moartea sa.

Ne vedem în august este un roman scurt, editat de Cristobal Pera (editor și pentru antologia din opera jurnalistică a lui Gabriel Garcia Marquez, *Scandalul secolului*) și va fi prefătat de două texte scurte: unul scris de editor, iar celălalt de Rodrigo și Gonzalo Garcia Barcha, fiii autorului.

Romanul *Ne vedem în august* redă povestea unei femei de vârstă mijlocie care are o nouă aventură amoroasă în luna august a fiecărui an, când călătorește pe insula unde este îngropată mama ei. Romanul este un minunat imn închinat libertății dragostei, o explorare a psihologiei feminine, îndeosebi a feminității, a sexualității, a dorinței. Eroina acestui roman descoperă posibilitatea de a nu fi îngradită de convenții sociale și familiale, de a se regăsi pe sine.

Traducere din limba spaniolă de TUDORA SANDRU-MEHEDINTI.

📖 **NECUNOSCUTA DE LA WILDFELL HALL** - ANNE BRONTE, editura Litera

Colectia Bijuterii Nemuritoare

📖 **Descrierea cartii**

Necunoscuta de la Wildfell Hall este un roman plin de forță și pasiune despre dragoste, păcat, religie și trădare. Cartea descrie dezintegrarea casniciei dintre Helen Huntingdon, misterioasa chirieasă a conacului Wildfell Hall, și sotul ei desfrănat și alcoolic. Dezamăgita, Helen îl paraseste pentru a-și proteja fiul de influența nefastă a tatălui și, sfidând convențiile, își câștigă singura existență ca artist. În timp ce se ascunde la Wildfell Hall, îl cunoaște pe tânărul Gilbert Markham, care se îndrăgostește de ea. Povestea lor de iubire pare totuși să nu se poată împlini, pentru că Helen nu este liberă să se mărite, iar Gilbert pleacă prea mult urechea la zvonurile rauvoitoare răspândite despre ea. Numai că timpul asază lucrurile și scoate adevărurile la iveală ...

📖 **PANZA DE PAIANJEN** - CELLA SERGHI, editura Litera

Colectia Bijuterii Nemuritoare

📖 **Descrierea cartii**

“Diana Slavu, eroina Cellei Serghi, este un personaj complex, o combinație de naivitate, feminitate, inteligență și spirit de aventură. Iubeste cu pasiune, dar este prinsă în “panza de paianjen” a vieții.

Iubirile Dianei - cea adolescentină, pentru marea dragoste a vieții ei, Petre Barbu, cea conjugală, pentru Michi, și cea carnală, intruchipată de Alex - sunt prezentate prin intermediul caietelor sale, citite de Ilinca Dima, și al mai multor scrisori din corespondența celor două prietene.

Roman de debut cu accente autobiografice, cu acțiunea plasată în Bucureștiul interbelic, la Constanta, Mangalia și Balciac, Panza de paianjen prezintă o lume cu un farmec aparte, într-un stil vioi și plin de sensibilitate, îndreptat spre succesul de public de care s-a bucurat de-a lungul timpului. Cartea doamnei Cella Serghi [...] este incontestabil “o operă” în sensul cel mai greu al acestui cuvânt. [...]

Bogatia de culoare și lumina în care se desemnează această mică lume orientală și marină, cu un farmec local pe care pictura nu l-a surprins în totul, dar pe care literatura, prin condeiul acestei debutante, ni-l transmite, e o bucată de antologie ea singură suficientă pentru a defini un scriitor.” Mihail Sebastian



DISTANTA DINTRE NOI - JHUMPA LAHIRI, editura Nemira

Descrierea cartii

🏆 Inclusa in: Top Time cele mai bune carti

🏆 Top USA Today cele mai bune carti

🏆 Top People cele mai bune zece carti

🏆 Top Goodreads cele mai bune carti

🏆 Top 10 Apple

🏆 Nominalizat la Man Booker Prize si

🏆 National Book Award for Fiction.

🏆 Autor distins cu premiul Pulitzer

“Acest roman poetic exploreaza teme precum singuratatea, izolarea, secretele de familie, vointa politica si puterea iubirii neconditionate. Lahiri intelege ca problemele nesolutionate din trecut ne pot determina sa cream genul de viata pe care ne dorim cel mai mult sa o evitam. Conflictete ce nu au fost rezolvate ii imping pe oameni sa-si aleaga parteneri de viata nepotriviti, cu care vor dezvolta relatii complet nesatisfacatoare.

Romanul demonstreaza cu detalii meticuloase ca infruntarea unui trecut dureros si constientizarea secretelor de familie reprezinta adeseori cheia fericirii adevarate. [...] Pentru cei care inca se chinuie sa accepte si sa faca fata unor relatii complicate de familie si pentru

cei care au tendinta sa dezvolte relatii romantice nesanatoase si sa-si aleaga parteneri nepotriviti, *Distanța dintre noi* reprezinta o lectura obligatorie. *Distanța dintre noi* este o marturie a capacitatii umane de a infrunta si de a trece peste acest gen de provocari.” The Huffington Post

Doi frati, o singura tragedie. Doua civilizatii, o singura viata. Un trecut de cosmar, o revolutie si o iubire ce trece dincolo de moarte.

“Cea mai buna carte a lui Lahiri, nelinistitoare si generoasa. Tulburatoare si, de asemenea, satisfacatoare.” The New York Review of Books

“Un roman memorabil si puternic ... Cu *Distanța dintre noi*, literatura lui Lahiri ajunge la mare inaltime.” USA Today
“Lahiri reuseste sa scrie cu sensibilitate, caldura si umanitate despre drama membrilor unei familii, dar nicio clipa cu sentimentalism. Autoarea scoate la iveala fortele care ii unesc, forte care le permit sa-si accepte diferentele, dar si forte care adesea ii obliga sa intre in conflict unii cu altii. Portretizarea personajelor principale si expunerea felului in care viata unui a o afecteaza pe a celuilalt reflecta o deosebita maiestrie.” The Independent

FANTOMA DIN MOARA - DOINA RUSTI, editura Litera

🏆 Premiul Uniunii Scriitorilor din Romania

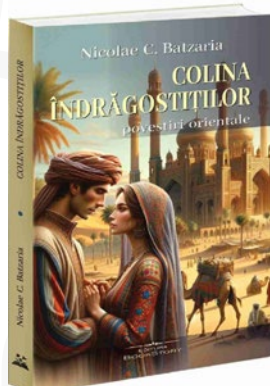
Descrierea cartii

O femeie isi vede numele pe o carte, in vitrina unei librarii. Cineva a scris despre ea, dezvaluind secrete din viata ei, iar povestea isi are inceputul intr-o moara parasita. Zilele exploziei de la Cernobil, un sat romanesc, vinovatie si fabulatie, plus o fantoma. Totul vazut din trei perspective.

“*Fantoma din moara* este parabola comunismului. Un roman care are pasta, vanjos si care face buna pereche cu parte ori cu parti din *Orbitorul lui Cartarescu*.”

Dan C. Mihailescu, Omul care aduce cartea, Pro TV

“Scrisa de o prozatoare puternica si originala, *Fantoma din moara* nu este doar o aparitie de varfa acestui an editorial, ci si una dintre cele mai convingatoare si expresive fictiuni despre comunismul autohton publicate in ultimul deceniu.” Paul Cernat, Revista 22, Bucurestiul cultural



📖 **DE ZIUA TA, FEMEIE!** - editura Siono

📖 **Descrierea cartii**

Antologia "De ziua ta, Femeie!" cuprinde patruzeci de texte culinaro-creative, semnate de autori din țara și din diaspora. Tema este amuzantă și simpatică, fiind vorba de povestiri însoțite de rețete de bucătărie. Rezultatul este nu e doar delicios, dar și cadoul perfect atât pentru iubitorii de proză scurtă, cât și pentru cei care apreciază arta din farfurie. Tonul vesel se îmbină cu cel nostalgic, iar semnăturile autorilor - mulți consacrați în literatura română contemporană - incită interesul cititorilor.

Destinată femeilor, având o alură jucașă, de la text și până la coperta, Antologia SIONO 2024 - "De ziua ta, femeie!" e darul primăverii, al martisorului și al femeilor din viața noastră.

Autori

Daniela Alistar
Ami Ancelin
Raluca Anghel
Ionel Anghel
Bace Toghiere
Paula Barsan
Viorica Bedu
Maria Bertoldo

Cristina Centea
Margareta Closca
Issabela Cotelin
Gabriela Covaci
Dan Dinu
Ramona Dogaru
Ellen G. Dombrov
Veronica Dumitru
Simona Ferrante
Simona Ganj
Carmen Gogolan
Diana Gole
Mihaela Gudana
Nicolina Halgas
Monica Ionescu
Ingrid Ionet
Gabriela Lupu
Clara Marinescu
Dana Mastan
Ligia Mateiu
Petruta Petre
Crina Pop
Cristina Pop
Florina Popa-Dumse
Paulina Popescu
Em Sava
Theodora Savuli
Adriana Tirnovceanu
Daniela Toader
Irina-Cristina Tenu
Vavaly
Ileana Vladusel

📖 **COLINA ÎNDRĂGOSTITORILOR. POVESTIRI ORIENTALE** - NICOLAE C. BATZARIA, editura Bookstory

Nicolae C. Batzaria, o personalitate complexă din istoria românilor, a fost prozator, publicist, poet, jurnalist și om politic. Discipol al istoricului Nicolae Iorga, Batzaria era poliglot, vorbea limbile turcă, greacă, bulgară, sârbă și franceză, pe lângă aromană maternă și limba română. A publicat numeroase opere, atât pentru adulți, cât și pentru copii.

Volumul Colina îndrăgostitorilor reunește douăzeci de povestiri captivante și misterioase, inspirate din viața orientală. Nu lipsesc din aceste texte povestile despre îndrăgostiți și cele despre cadane. În toate remarcăm stilul fermecător și inconfundabil al lui Batzaria, care ne poartă în lumi diverse și ne dezvăluie finaluri neașteptate.

În zilele noastre, conducătorii de camile arată cu mâna călătorilor ce străbat pustiiul Hauran o ridicătură de nisip care se găsește la dreapta drumului de caravane. E Colina îndrăgostitorilor, spun ei. Acolo și-au găsit moartea tânărul Elmahir și frumoasa Taluna, mandria și podoaba tribului Beni-Malik.

O lucrare deosebită, atât pentru pasionații de lectură, cât și pentru cei atrași de legendele Orientului.



NUMELE MI-L STIE VANTUL - ISABEL ALLENDE, editura Humanitas Fiction

Descrierea cartii

Impletind trecutul si prezentul, Numele mi-l stie vantul spune povestea a doua personaje de neuitat, ambele in cautarea familiei si a unui camin. Emotionantul roman al lui Isabel Allende este atat o marturie a sacrificiilor pe care le fac parintii, cat si o scrisoare de dragoste catre copiii care supravietuiesc celor mai insondabile pericole - si nu inceteaza sa viseze.

Viena, 1938. Samuel Adler are cinci ani cand tatal sau dispare in timpul Kristallnacht - noaptea in care familia lui pierde totul. Intrucat siguranta copilului ei devine din ce in ce mai greu de garantat, mama lui Samuel ii asigura un loc intr-un tren care transporta copii din Austria ocupata de nazisti catre Anglia. Baietelul se imbarca singur, neluand cu el nimic altceva decat niste haine prea mari si vioara, in a carei cutie a ascuns un talisman pretios.

Arizona, 2019. Opt decenii mai tarziu, Anita Diaz si mama ei se imbarca intr-un alt tren, fugind de pericolul care se profileaza in El Salvador si cautand refugiu in Statele Unite. Dar sosirea lor coincide cu aplicarea noii politici de separare a familiilor, iar Anita, in varsta de sapte ani, se trezeste singura intr-o tabara din Nogales. Pentru a evada din realitatea problematica, Anita calatoreste in Azabahar, o lume magica a imaginatiei, unde se poate intalni cu prea multe fiinte si lucruri dragi pierdute in putini ei ani de viata. Intre timp, Selena Duran,

o tanara asistenta sociala, solicita ajutorul unui avocat de succes in speranta de a o gasi pe mama Anitei, iar cercetarile ei o aduc la usa lui Samuel, un batran profesor de muzica.

DAR VESNICIA N-ARE TIMP - RALUCA ALINA IORGA, carte disponibila pe bookforge.ro

Descrierea cartii

Si daca Vlad Dracula ar fi azi, aici, in lumea noastra, cine ar fi el si care ar fi povestea lui? Daca "atunci" si "acum" nu ar mai exista?

Daca iubirea mai are o ultima sansa sa indrepte tot ce s-a gresit?

De dincolo de timp dreptatea si iubirea razbat in prezent pentru a indrepta trecutul.

ZONA DE INTERES - MARTIN AMIS, editura Pandora M

Descrierea cartii

Aceasta carte face parte din colectia Anansi Contemporan.

"Un tur de forta al virtuositatii verbale desavarsite. Uluitor." Richard Ford

A fost odata ca niciodata un imparat, iar imparatul i-a dat porunca vrajitorului sau favorit sa-i faureasca o oglinda fermecata. Oglinda asta nu-ti reflecta chipul. Iti reflecta sufletul - iti arata cine erai cu adevarat. Vrajitorul nu se putea privi in ea fara sa fereasca ochii. Imparatul nu se putea privi in ea. Curtenii nu indrazneau sa se priveasca in ea.

Romanul lui Martin Amis este o adevarata oglinda, ce pare a face

imposibilul: sa puna in scena o poveste autentica de dragoste dintr-un lagar nazist de exterminare, un triumghi amoros care-si traieste micile drame pe fundalul unei cutremuratoare "banalitati a raului".

"La fel de bun ca tot ce a scris Amis dupa London Fields. Un roman pe care autorul britanic s-a simtit obligat sa-l scrie si a carui realizare face cinste subiectului."

The Spectator

"Un roman zdrobitor despre identitate si umanitate. In egala masura plina de umor si nelinistitoare, cartea lui Amis analizeaza felul in care haosul si psihoza generalizata mutileaza sufletele." The

Miami Herald

"Acesta este un roman care va supravietui trecerii timpului. Investigatia de ordin moral a lui Amis il face sa-si imagineze inimaginabilul." The Guardian

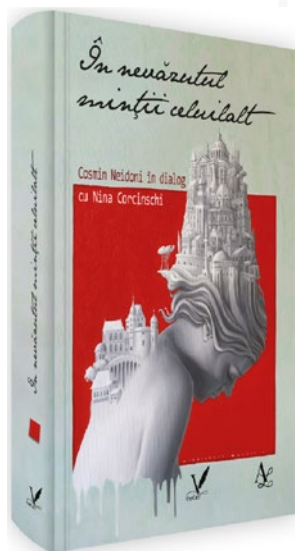
Traducere din limba engleza de MIHAELA GHITA.

SAMANTA RAZVRATIRII - SIMONA RADU, editura Cassius Books

Descrierea cartii

Intr-un timp care n-a fost niciodata si pe niste meleaguri cu totul si cu totul noi, doi oameni se intalnesc intr-o clipa unica a destinului. Deasupra lor se ridica umbra monstroasa a unui imperiu tiranic, iar tanarul emir Almar, fiul seicului Gharghadhar, se afla in fruntea lui. Nu el a randuit rosturile lumii, dar se supune cu placere lor. Este din tabara celor puternici. Cum ar putea firava samanta a razvratirii sa incolteasca?

Samanta razvratirii este primul volum din seria Libertatea ca o vraja.



ÎN NEVĂZUTUL MINTII CELUILALT - COSMIN NEIDONI ÎN DIALOG CU NINA CORCINSCHI, Editura pentru Arta și Literatură

Descrierea cărții

“Genul acesta de conversație nu predă, nu predica, nu demonstrează, nu mărește adevăruri abstracte, nu validează sau invalidează opțiunile sau viziunile altora despre lume, viața și cultura, ci caută mereu resuscitarea ideii de frumos și de bine, dar mai ales caută vitalitatea fecundă din spatele ideilor și ambianța lor emoțională. Specificul unei astfel de conversații este dezinvoltura, franchețea dusă la extrem, spontaneitatea și convivialitatea tonului confesiv. Nu pretentia de a fi elucidat ceva a contat, ci bucuria de a (ne) mărturisi, de a face puțină ordine în ograda minții fiecăruia dintre noi.

E un dans deplin și frumos acest dialog al lui Cosmin Neidoni cu Nina Corcinschi. Un dialog lucid, rascolitor, adânc și stenic, cald și empatic ca o îmbrățișare. Simetrice și cumva interschimbabile, cei doi autori își scriu intimitățile spirituale și umane,

nostalgiile și dorurile, luând, poetic, în posesie lumea. O etică a interpretării și erotica a textului, *In nevăzutul minții celuilalt* inversează direcția clasică din “sine insusi ca un altul”, făcând din celălalt un sine insusi.” Aurel Codoban
 “Cartea de față, un dialog între o scriitoare care și-a ales meseria de critic literar și un filosof, nu e numai despre lumea bibliotecii, ci mai ales despre valorile pe care cartile ni le transmit. Despre felul în care caracterul conditionează scrisul. E despre încrederea că literatura ori filosofia ne modelează, ne fac mai buni. “Pentru mine, un om cu adevărat educat este un om bun, empatic, generos, care răspandeste lumina și care-i poate inspira și motiva pe ceilalți”, spune Nina Corcinschi. Despre câtă putere și cât curaj îți trebuie pentru a rămâne curată într-o lume brutală, preponderent a barbatilor. Dar principala forță a acestui dialog stă în sinceritatea lui. “Oamenii slabi nu pot fi sinceri”, spunea La Rochefoucauld, cel mai patrunzător dintre moralistii francezi. Or, cartea de față impresionează prin asumarea transantă a unor teme sensibile. Am deprins, citind-o,

o lecție despre demnitate. Mai ales despre un anumit tip de demnitate feminină, la care privesc cu admirație și cu o conștiință a neputinței. A mea și a celor ca mine.”

Bogdan Cretu

“Într-un demers apolinic și profund, cu valente maieutice, menit să creioneze fără emfază opinii, idei și concepții și să contrabalanseze “imputinarea sufletului” laolaltă cu rememorarea unor emblematice amintiri personale, Nina Corcinschi și Cosmin Neidoni ne invită în perimetrul lor introspectiv spre a fi martori ai “devenirii ideilor” unor minți frumoase și a experimenta “plinătatea ființei” prin tocmai argumentele perene și revelatorii ale parcursului nostru. Literatură, critică literară, limba română, dar și fericirea, singurătatea, eșecul, echilibrul, angoasa sunt tot atâtea mize ale acestei discuții captivante, la capătul căreia remarcăm nu doar limpezimea ideilor ce se așază cuminti, ca un gust prețios, ci mai ales sinceritatea, adesea copleșitoare, ce potentează fiecare relație, conferindu-i trainicie și autenticitate.” Violeta Borzea, editor



📖 CUM SA AI O MINTE LINISTITA INTR-UN MEDIU STRESANT - CHRIS BAILEY, editura Curtea Veche

📖 Descrierea cartii

Intr-o lume care functioneaza cu piciorul pe acceleratie, dar in care noi uitam cat de anxiosi ne face aceasta goana, Cum sa ai o minte linistita intr-un mediu stresant este un ghid valoros, care ne invata ca productivitatea se poate obtine si cu calm.

Lumea digitala este epuizanta, legea succesului pare sa nu admita veto, iar mentalitatea abundentei e acceptata ca un dat. Rezultatul? Ajungem la stres cronic, care ne aduce in pragul burnoutului. Chris Bailey s-a hotarat sa scrie aceasta carte dupa ce a trecut el insusi printr-un episod de epuizare, pe care l-a depasit constientizand sursele ascunse de stres si cautand metodele prin care sa devina productiv si linistit in acelasi timp. Cateva ponturi: mai putina dopamina, mai mult timp petrecut in lumea analogica, atentie si ... deprinderea stiintei de a savura.

“O carte care ne inspira sa ramanem linistiti intr-o lume stresanta si plina de anxietate. De neimaginat, nu-i asa?”

Henry Emmons

“O metoda clara si concisa, care imbina stiinta cu dezvoltarea personala.” Oprah Daily

“Chris este unul dintre cei mai productivi oameni pe care ti-ai dori sa-i intalnesti. Eu il stiu si ca pe unul dintre cei mai linistiti.

Cartea iti arata cum a reusit el sa imbine aceste doua calitati si iti demonstreaza ca la fel poti si tu.” Cait Flanders

“O carte sustinuta stiintific, care isi invata cititorii cum sa fie mai productivi in perioadele de neliniste.” Reader's Digest

“In Cum sa ai o minte linistita intr-un mediu stresant, Bailey explica de ce e important sa fii linistit si iti arata nu numai cum sa ajungi, ci si cum sa ramai in aceasta stare.” Dr. Samantha Boardman

“Vesti bune: Bailey se rafuieste cu productivitatea si iti arata de ce “investitia in liniste” e secretul unei vieti cu adevarat productive.” San Francisco Chronicle

📖 SOLOZOFIA. ARTA DE A TE SIMTI COMPLET SI DE A TE BUCURA SINGUR DE VIATA - NIKA VAZQUEZ SEGUI, editura Lebada Neagra

📖 Descrierea cartii

Alunga cliseul ca viata nu poate fi traita in singuratate! Aceasta carte te invita sa preiei controlul asupra propriului destin fara a-l face sa depinda de altceva, ci doar deciziile si alegerile tale. Cheia este solozofia, arta de a fi bine singur. Sarbatoreste alegerea de a detine timpul si spatiul tau!

Traieste in stransa conexiune cu esenta ta, in concordanta cu principiile si valorile tale, nevoile si sentimentele tale, respectandu-te si ingrijindu-te cu bunatate si afectiune! Pentru a dezvolta arta solozofiei trebuie sa inveti sa traiesti in prezent si sa o faci cu cele cinci simturi. Nika Vazquez Segui te insoteste in acest proces in care vei invata ca a fi singur nu este acelasi lucru cu a te simti singur; dimpotriwa, aceasta poate fi cheia fericirii tale.

📖 AI ÎNCREDERE ÎN TINE. STIMA DE SINE, CHEIA PENTRU O VIAȚĂ FERICITĂ - STEFANIE STAHL, editura Litera

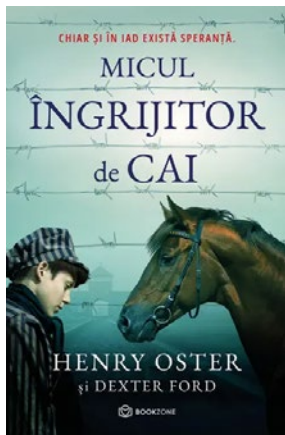
📖 Descrierea cartii

De-as avea mai multa incredere in mine! Cui nu i-a trecut prin minte acest gand macar o data? Toti avem calitati si defecte, puncte forte, dar si puncte slabe. Singura intrebare este: cum le gestionam? In timp ce unii oameni au o parere buna despre ei insisi, sunt optimisti si au capacitatea de a privi viata in fata, altii sufera de efectele secundare ale unei stime de sine scazute: perfectionismul, tendinta de a cauta armonia, dificultatea de a lua decizii, sentimentul de a fi neinteles de partener sau de a fi in permanenta supravegheati de semenii lor. Va recunoasteti? Atunci nu mai amanati! Spuneti adio ideii ca nesiguranta este o caracteristica imuabila. Stima de sine este hotaratoare pentru felul in care abordam viata, pentru relatiile cu ceilalti si sanatatea noastra mintala si fizica.

In aceasta carte, psihologa Stefanie Stahl evidentiaza cauzele si consecintele lipsei de incredere in sine si ne ofera cheile pentru a ne face viata mai usoara. Intr-o maniera accesibila si prietenoasa, cu exemple clare, autoarea detaliaza o serie de strategii surprinzator de simple prin care se poate consolida simtul propriei valori. Acest lucru se poate realiza acceptandu-ne asa cum suntem, comunicand clar, gestionandu-ne sentimentele si bucurandu-ne de viata.

Stefanie Stahl este licentiata in psihologie si lucreaza ca psihoterapeuta in Trier, Germania. Sustine seminare despre teama de atasament si stima de sine. Este prezenta adesea in mass-media, in calitate de experta pe teme de psihoterapie. Cartea ei de referinta Vindecarea copilului interior a devenit bestseller international.

🏆 Autor publicat in 38 de tari, cu peste 3000000 de carti vandute.



MICUL ÎNGRIJITOR DE CAI
- DEXTER FORD, HENRY OSTER,
editura Bookzone

Descrierea cartii

Murisem în multe feluri, dar mîntea și corpul celui pe care odinioara îl chemase Henry Oster încă funcționau, creierul încă îi gîndea, inima încă îi batea, încă respira. Mi-am dat seama, pe cît putea un adolescent de șaisprezece ani, că nu mă pierdusem niciodată pe mine cu totul.

Marturiile sfâșietoare ale lui Henry Oster, micul îngrijitor de cai de la Auschwitz, dezvăluie realitățile terifiante din lagarele de concentrare și modul în care un băiat de doar șaisprezece ani a reușit să supraviețuiască unei intîlniri cu plutonul de execuție, riscului de a fi condamnat oricînd să piară și foamei nemiloase.

Cum a putut el să-și păstreze speranța într-un loc în care viața sa valora mai puțin decît cea a calului pe care îl îngrijea?

Repartizat la munca istovitoare din grajdurile de cai de la Auschwitz, Henry s-a agatat cu disperare de credința că, dacă își îndeplinea îndatoririle în fiecare zi, avea șansa să prînda un nou rasarît. Din cei 200 de evrei care au fost arestați de Gestapo și deportați din Koln în 1941, doar 23 au supraviețuit. Henry a fost unul dintre ei. Paginile acestei cărți îți dezvăluie povestea sa, o poveste care îți distruge încrederea în umanitate pentru că apoi să o reclădească grație empatiei și credinței, adevărații salvatori ai omenirii.

“Henry Oster este mai mult decît un supraviețuitor. Relatarea lui despre

cum și-a revenit din acea stare în care se simțea «ca și cum ar fi murit în multe feluri» este plină de speranță. Devotamentul sau fapta de o familie extrem de iubitoare, respectul pentru ceilalți și parcursul său victorios în recăpătarea controlului vieții sunt o lecție pentru toți cei care se simt pierduți în lumea de azi.”

Linda Rader Overman, autoarea cărții
Letters Between Us

“O carte de memorii dureroasă, care merge dincolo de orice imaginație.”

Stuart Kuttner, Redactor-Sef la News
International

“Nu poți să-ți imaginezi ororile unui lagar de concentrare decît dacă ai fost acolo, văzându-le, respirându-le, simțindu-le mirosul, tremurînd în frig, făcîndu-te invizibil atunci cînd mîna mortii se întinde spre tine. Dar Henry Oster, un evreu în vîrsta de 16 ani, a fost acolo, condamnat la patru ani de iad. Alături de autorul Dexter Ford, ofera acum descrieri cutremurătoare despre uciderea deținuților atunci cînd nu mai puteau presta munca utilă, dar și detalii despre alte evenimente îngrozitoare. Aceasta nu este doar o altă carte despre Holocaust. Aceasta este o experiență care îți poate schimba viața.”

Stan Mott, Autorul cărții The Absolute
Alliance

Fragment din cartea “Micul îngrijitor de cai” de Dexter Ford și Henry Oster
“Ghetoul din Lodz era al doilea ca mărime; cel mai mare era în Varșovia, capitala Poloniei. La fel ca în ghetourile din Venetia și Roma din secolul al XIV-lea, ghetoul din Lodz era separat cu ziduri de restul orașului.

Nemții îl îngrădisera cu garduri electrice și sarma ghimpată, cu turnuri de pază și mitraliere la fiecare câteva sute de metri distanță.

Era ceva ciudat la ghetoul din Lodz: sinele de tramvai treceau chiar prin mijlocul ghetoului și polonezii liberi neevrei puteau să circule direct prin el cînd se deplasau dintr-o parte în alta a orașului. Pentru a conecta cele două părți ale ghetoului, nemții construiseră un pod de lemn peste sine și îl înconjuraseră cu sarma ghimpată spre a-i împiedica pe evrei să ajungă la linia de tren.

Era o lume stranie, unde cele două comunități intrau în contact una cu cealaltă. Noi, evreii de-a lungul gardului, îi puteam vedea pe polonezi și alți oameni mai bine îmbracați și mai bine hrăniți deplasându-se la doar cîteva metri distanță, închiși în tramvaiele lor sigure și curate. Și, desigur, neevreii ne puteau vedea și pe noi - cel puțin în primele zile ale ghetoului: evrei flamanzi, nefericiți, cu fete pamantii.

Sinele de tramvai care treceau prin ghetou erau asemenea unui tren de turiști care calătoreau printr-o grădina zoologică crudă și supraaglomerată. Mai tîrziu, în timpul războiului, nemții pur și simplu au vopsit geamurile vagoanelor de tramvai, astfel încît oamenii liberi din Lodz să nu poată vedea cît de teribile deveniseră condițiile pentru noi, evreii flamanzi de dincolo de gardul de sarma ghimpată. Nu a durat mult pînă cînd mama, tata și cu mine am început să arătăm la fel de flamanzi și neingrijii ca evreii pe care îi văzusem în prima zi cînd am ajuns cu trenul în Lodz. Există un guvern evreiesc - Judenrat - în



ghetoul din Lodz, condus de Mordechai Chaim Rumkowski, un evreu arogant care se hotarase sa colaboreze cu nemtii. Credea ca, organizand el insusi ghetoul, folosindu-se de alti evrei cooperanti, ar fi putut impiedica "transporturile" catre lagarele de concentrare din est, care erau de fapt lagare de munca fortata si lagare de exterminare pentru tineri, pentru cei slabi, bolnavi si neadecvati. Era autocrat si tiranic, iar legaturile sale stranse cu nazistii i-au facut pe cei mai multi evrei din ghetou sa-l urasca pe el si felul lui servil de a accepta ordinele nemtilor si sarcinile oribile pe care era fortat sa le indeplineasca.

Rumkowski, nu nemtii, era cel care hotara cine ramanea si muncea in Lodz, si cine era trimis spre est. Nemtii ii dadeau o cota, un numar de oameni care urmau sa fie transportati. Dar el era cel care decidea exact cine va merge. El era, practic, cel care hotara cine traieste si cine moare, cel mai probabil.

Rumkowski credea ca evreii au cele mai mari sanse de supravietuire daca se organizeaza si creeaza o mare varietate de activitati industriale in ghetou, toate concepute pentru a-i sustine pe nemti si razboiul pe care-l purtau. Prin crearea unui ghetou autonom, care chiar ar fi facut profit pentru nemti, el credea ca ar fi putut amana sau poate chiar evita "lichidarea" ghetoului. Cu alte cuvinte, ca ar fi tinut in viata mai multi evrei dand impresia ca sunt aliatii nemtilor in loc sa le fie dusmani.

Administratia Rumkowski a organizat si multe dintre institutiile ghetoului din Lodz, menite probabil sa ne faca viata mai buna, daca era posibil, noua, detinutilor.

Judenrat-ul a infiintat spitale rudimentare si cateva scoli si a organizat atribuirea de munca fortata pentru ca ghetoul sa mentina nivelul productiei cat mai ridicat posibil."

20 DE ANI IN SIBERIA-AMINTIRI DIN VIATA - ANITA CUDLA, editura Humanitas

Memorialistica & diaristica

Cu un cuvânt înainte de GEORGE KUDLA. Editie, prefata si postfata de GHEORGHE NANDRIS

Descrierea cartii

"... 20 de ani in Siberia - o asez printre cele mai fantastice carti care s-au scris in tara noastra. In fata ei multe carti, multi scriitori si multi eroi literari palesc.

Dupa primul soc si cea dintai nedumerire a cititorului, chiar si a unui erudit academician, poate dupa un numar de ani in care uimirea se va fi asezat, deodata cineva va pricepe si va ridica aceasta carte - a Anitei cu trei clase primare si suflet cat o istorie nationala, de o autenticitate «stilistica» geniala - si le va aseza, fiinta si cartea, la umarul marilor nostri marturisitori ai sufletului romanesc." Ștefan J. Fay

"Cartea e o revelatie si s-ar cere primita ca atare. Nu doar privitor la soarta deportatilor romani in Gulagul sovietic povestirea Anitei Nandris-Cudla aduce o marturie esentiala, dar si pentru reconstituirea staturii taranului bucovinean: o statura net aristocratica, pe care metamorfozele provocate de comunism o aruncasera nu numai in trecut, ci, s-ar spune, aproape in legenda.

Or iata ca, odata cu Anita Nandris-Cudla, legenda ia conturul firescului, iar realitatea ei ni se impune din nou. Cartea aceasta, care nu numai ca se cere neaparat citita, dar ar merita sa fie asezata, prin biblioteci, intr-un raft al clasicilor, descrie unul din cele mai cumplite destine."

Monica Lovinescu

CANTEMIREȘTII - ȘTEFAN LEMNY, editura Polirom

Aventura europeana a unei familii princiare din secolul al XVIII-lea

Descrierea cartii

Editia a III-a revazuta

Traducere de MAGDA JEANRENAUD

Prefata de Emmanuel Le Roy Ladurie
Cartea istoricului Ștefan Lemny urmareste destinele a doi reprezentanti ilustri ai familiei Cantemireștilor: Dimitrie (1673-1723) si fiul sau Antioh (1709-1744). Cel dintai, fost domn al Moldovei, apoi consilier secret al lui Petru cel Mare, carturar stralucit, a devenit cunoscut in Europa indeosebi datorita Istoriei Imperiului Otoman, lucrare ce i-a asigurat si statutul de membru al Academiei din Berlin. Cel de-al doilea, ambasador al Rusiei in Anglia si in Franta, apropiat al lui Montesquieu si Voltaire, este considerat, datorita Satirelor sale, unul dintre fondatorii poeziei ruse moderne. Chiar daca nu s-au mai intors pe tronul Moldovei, cei doi remarcabili membri ai familiei i-au inscris numele in istorie prin opera lor culturala.



SECRETRELE NILULUI. SERIA SECRETRELE NILULUI VOL - ISABEL IBANEZ, editura Storia Books

Descrierea cartii

Cartea *Secretele Nilului* este primul volum din seria *Secretele Nilului*

Noiembrie, 1884. După moartea tragică și misterioasă a părinților ei, Inez Olivera încalca toate regulile înaltei societăți și se îmbarcă pe un vapor spre Cairo, dornică să afle adevărul. De îndată ce ajunge în Egipt, unchiul ei, un arheolog renumit și controversat, se străduiește să o trimită înapoi acasă și-l înșarcinează pe Whitford Hayes, omul lui de încredere, un tânăr enigmatic și enervant de chip, să nu o scape din ochi. Inez refuză să fie alungată și, calauzită de magia vechii lumi, descoperă frumusețea Egiptului, explorează situri arheologice și-si folosește talentul artistic pentru a se infiltra în echipa unchiului ei, fără să-și dea seama că este pe cale să devină un pion într-un joc periculos, care ar putea să o ucidă.

“Secretele Nilului este un roman care strălucește prin tainele periculoase, eroina inteligentă, mormintele antice și misterul pe care cititorii vor fi nerăbdători să-l elucideze. O aventură romantică și fermecătoare.” Rebecca Ross, autoarea seriei *Scrisori fermecate*

“Această vanatoare arheologică împletește cu măiestrie franturi stralucite de istorie

cu o mitologie fascinantă. Cartea ar trebui vândută cu o centură de siguranță, pentru că va trebui să vă țineți bine pentru aventura palpitantă care vă așteaptă!”

Stephanie Garber, autoarea seriei *Caraval*

“Un fantasy istoric fermecător, plin de aventură și romantism, cu o mitologie bogată și atent studiată. Secretele Nilului este o carte-cornoară! Ibaftiez își construiește lumea cu măiestrie, iar chimia dintre personaje îți va fura un oftat.”

Elizabeth Lim, autoarea seriei *Sase cocori stacojii*

Traducere din limba engleză de Loredana Voicila.

SCRIS IN STELE - NOVA RILEY, editura Literpress

Descrierea cartii

Nova Waters știe că popularitatea nu aduce nimic bun. Secretul pe care îl ține captiv în suflet, o macină cu fiecare clipă. În școala în care s-a mutat, cade pradă bullyingului, dar asta nu o împiedică să nu ia atitudine.

Caden Riley, baiatul popular, știe că drumul ales de tatal lui nu este și cel visat de el. Când o întâlnește pe Nova, ies scantei, cu toate că adolescenta va încerca să se tina la distanță pentru binele lui.

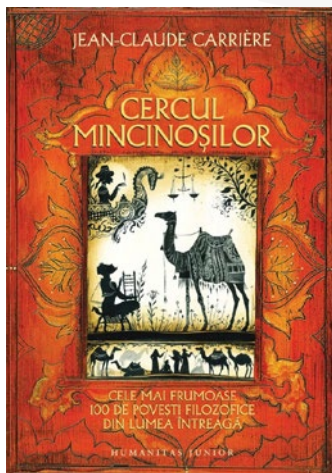
„- *Esti frumoasa, Nova Waters. Chiar si*

numele ti se potrivește, adauga, punand mana umeda pe chipul meu. Un soc electric patrunde prin piele si imi cutremura pantecele a dorinta. Ii zambesc crispata, nestiind ce sa rostesc. E Neptun al marilor si eu, muritoarea ce ii cade in plasa.

Caden : Ma gandesc ca un tampit la cea mai imposibila fata din toata scoala. Nu, din tot Universul. La modul in care ritmul inimii o ia razna in prezenta sa. La cum as dezbraca-o si as face dragoste cu ea pana ar ramane fara aer. Nova e diferita. Iritanta. Atragatoare. Periculoasa. Are niste buze care cersesc sarutari.

Nova: Se spune ca durerea trece, ca timpul vindeca orice rana, ca totul devine mai usor. Cu timpul. De parca acest timp ar fi un magician care ar putea dizolva ca prin minune orice rau, orice trecut dureros, orice esec. Inca astept acea zi, in care voi putea spune ca timpul a vindecat rana ce supureaza in mine. Imi subjuga sufletul in cele mai negre ganduri, uitand ca soarele ar putea rasari si pentru mine. Ma simt ca un robot, pe pilot automat, traind zi de zi, intr-o lume in care incerc sa ma regasesc. Sa aflu cine sunt. Ce caut aici? Si mai ales, incerc sa uit. Sa uit acea noapte in care totul s-a schimbat. Eu m-am schimbat. Lumea intreaga a devenit doar un loc blurat. In non-culori. Fara pete, doar un vid alb-negru, a carui culoare s-a estompat din vina mea. A pacatelor mele!”

Un roman despre maturizare, iertare, în care dragostea chiar pare scrisă în stele.



📖 CERCUL MINCINOSILOR. CELE MAI FRUMOASE 100 DE POVESTI FILOZOFICE - JEAN-CLAUDE CARRIERE, editura Humanitas

📖 **Descrierea cartii**

Pline de talc și de haz, profunde și pilduitoare, la fel de vii astăzi ca în clipa când au fost rostite prima oară, povestile adunate în această carte frumoasă ne aduc aproape tradiții culturale mai vechi și mai noi din spațiul european, asiatic, african, indian ori amerindian. Ele oglindesc istoria omenirii și dau seama despre mersul lumii și al civilizațiilor, în vreme ce ne oferă răspunsuri la marile întrebări care ne framântă dintotdeauna.

Iar mincinosii din titlu? Nu-s nimeni alții decât povestitorii, cei daruiți cu priceperea de a inventa lumi și a reinventa lumea cu fiecare poveste pe care o spun. Ilustrații color de Bajko Attila.

Traducere din limba franceză de BRANDUSA PRELIPCEANU, EMANOIL MARCU.

📖 GRADINA PAMANTEANA A PRINTESEI DE MARTI - VERONICA D. NICULESCU, editura Vlad și Cartea cu Genius
Ilustrații de IRINA DOBRESCU

📖 **Descrierea cartii**

“Traia odată-n Valles Marineris prea-isteata și frumoasa Prințesa de Marti.” Așa începe povestea micii prințese de pe Marte care se îndrăgostește de grădinile pamantene. Totul pornise de la o ratușcă de jucărie pe care tatal ei i-o adusese la întoarcerea de pe Pamant. În timp, prințesa se înconjoară de tot mai multe lucruri pamantene. Are chiar și o grădină cu flori nobile și flori de pe câmpuri, cu caprifoi, trandafiri și irisi, albastrele și papadii. Dar ceva îi lipsește... Iar Prințesa de Marti nu-si afla liniștea până nu va găsi acel lucru mic, dar esențial, care-i lipsește grădinii ...

📖 CASTELUL MIȘCĂTOR AL LUI URLET - DIANA WYNNE JONES, editura Arthur

📖 **Descrierea cartii**

🏆 Carte distinsă cu Phoenix Award

În inima tinutului fermecat Ingary, tânărul Sophie s-a împacat cu gândul că o așteaptă un viitor lipsit de strălucire, petrecându-și zi după zi în micul magazin de palarii preluat de la tatal ei. Dar când are ghinionul de a o jigni pe Vrajitoarea Risipei, aceasta îi fură saizeci de ani din viață, lăsând-o bătrână și neputincioasă.

Disperată să găsească o cale de a rupe vrăja, Sophie se alătură suitei pitorești a Vrajitorului Urlet. Ajunsă în castelul mișcător al acestuia, fata descoperă că e necesar să facă un pact cu Calcifer, un demon de foc. Și, printre altele, stărneste catastrofa după catastrofa, din dorința de a se iniția în magie. Este începutul unei aventuri extraordinare, pe parcursul căreia Sophie își ia soarta în mâini și luptă să-și recapete tinerețea furată.

“Jones s-a întrecut pe sine în acest *fantasy* jucăuș și plin de duioșie. *Nespus de captivant: un amestec minunat de umor, magie și iubire.*” Publishers Weekly
“Cea mai bună autoare de cărți pentru copii din generația ei.” Neil Gaiman



LUMINA, ÎNCET - MARIAN DRĂGHICI, editura Tracus Arte

Descrierea cartii

“Poezia lui Marian Drăghici e un limbaj de convertire, un limbaj ce suferă, într-un proces gradual, agresiunea prezentei divine. Ea devine o cale revelatorie și se înscrie între limbajele tari, contopindu-se cu rugăciunea.” Al. Cistelean

“Se observa dintru început - ceea ce constituie un element de capatai pentru toată poezia lui Marian Drăghici - preocuparea majoră pentru arta sau artele poetice. În această privință, Marian Drăghici este poetul care a reușit, probabil cel mai bine dintre autorii recenti, să dea greutate, consistentă, amplitudine epică și dramatism credo-urilor sale despre poezie, limbajul acesteia și locul ei în lume. Deopotrivă, poetului i-a reușit o punere în scenă extraordinară a «varștelor poetice», a rupturilor din existență și din poezie, a relațiilor profunde dintre scris și poezie

(«toată biografia mieste pusă în scrisul meu, atată cat/cată e»)." Dan Cristea
 “În poeziile de altădată, romantice și simbolizante, visul era un refugiu, un spațiu securizant, departe de asprele atingeri ale realului - insula lui Euthanasius -, unde poetul elabora textul. La Marian Drăghici e textul visat; visul transcrie ceea ce va fi fost deja scris altundeva, cu litere aurii, derulându-se încet, dinspre cer spre pământ, asemenea scării lui Iacob pe care urca și coboarea îngerii: visul, iar nu poetul «în vis», elaborează textul: melcul e poemul visat, cochilia purtătoare e poetul însuși, în formula atât de originală a liricii lui Marian Drăghici, al carei «fir», iată, nu se află «în cap», ci în nescrisul ce așteaptă să fie visat. Aceasta așteptare febrilă a poemului dumnezeiesc e starea poetului.”

Ioan Holban

PULBERE DE STELE - IULIA-FLORENTINA PACIUREA, editura Ecou Transilvan

Descrierea cartii

“Descoperim în volum poeme cu tendințe esențiale, având un lirism solemn, aulic, chiar latin în concepție și modern în expresie, și, cu toate acestea, romanesce în direcția unei romanități obsedante. Nu de puține ori poeta personifică elemente din natură, dându-le viață și sens în naratiunea pe care o desfășoară în poezie. Atrăsa de masinaria poetică, de lirică de echilibru, de versificată muzicală, poeta a ajuns la o înțeleptitudine substanțială ca la Arghezi, Cosbuc sau Blaga. Trairile în clipele de dinaintea somnului sunt cuprinse de imaginea coralei universale. Mare îndemănare pune poemul în aceste lirisme elinesti, de extracție elegiacă și limpidă. Dragă cititorule, ai în mână o carte cu suflet turnat în cupa celor doisprezece Olimpieni, cunoscuți și ca Dodektheon; soarbe cu sete acest vin decantat în versuri și vei înțelege, în acest sens, eul unei poete talentate.” Al. Florin Tene

Acestea au fost doar o parte dintre titlurile aparute în ultima perioadă. Descrierile cartilor aparțin editurilor sau autorilor. Indiferent ce cărți veți alege, eu vă doresc lectură plăcută și sper să găsiți ceva pe gustul vostru!

Până data viitoare, vă transmit că de fiecare dată,

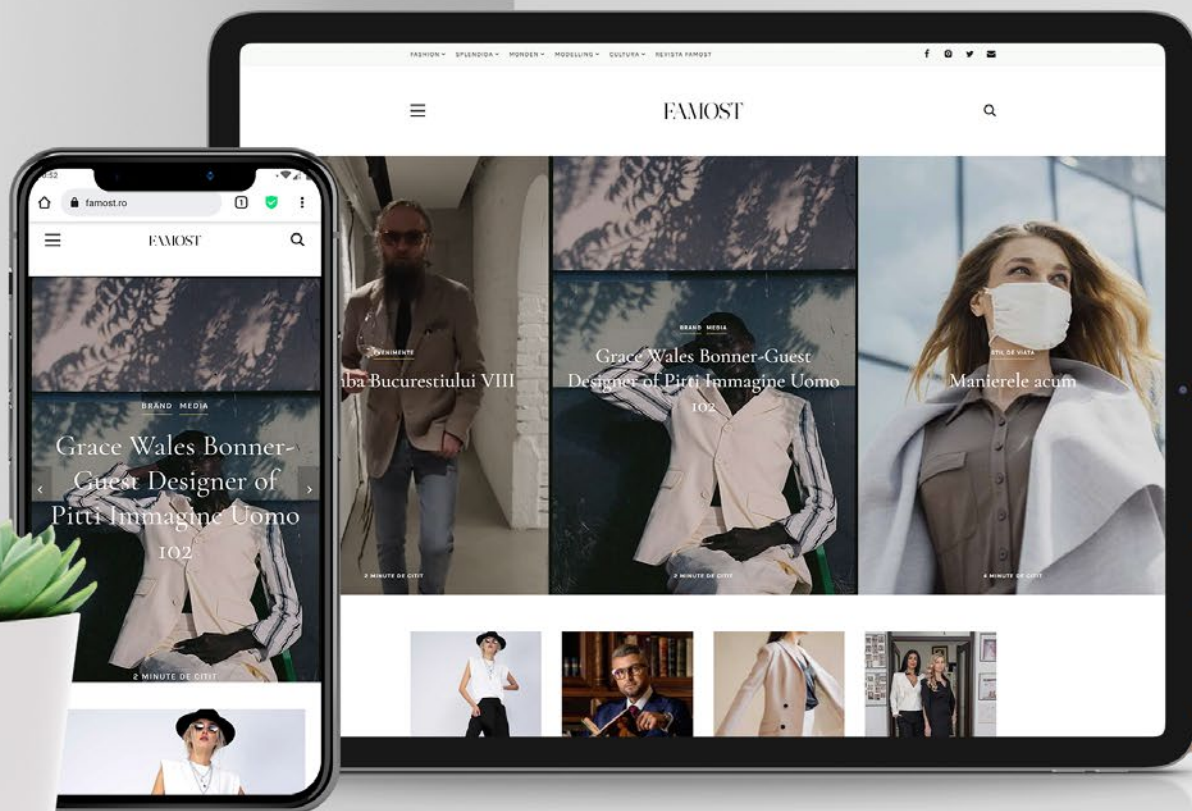
MULTE GĂNDURI BUNE ȘI O PRIMĂVARĂ ÎNCĂRCĂTĂ CU POVEȘTI FRUMOASE!

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!





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

SUNT MAI FRUMOASE CU

FAMOST

stil de viata



De ce este importanta starea pe care o ai pentru a-ti indeplini obiectivele si pentru a fi bine cu tine *in permanenta* ne spune IRINA KUHLMANN.



STAREA PE CARE O AI JOACA UN ROL CRUCIAL IN VIATA TA

- VIATA TA SE SCHIMBA ODATA CU SCHIMBAREA TA -

“We don't experience life; we experience the life we focus on.” - TONY ROBBINS
(Noi nu experimentam viata; experimentam viata asupra careia ne indreptam focusul)

Text: IRINA KUHLMANN

i mi amintesc cu drag de un coleg de clasa si bun prieten danez, care ori de cate ori ma vedea trista imi spunea cu o voce calda: “smil til verden Irine, og verden vil smile til dig” in traducere “*zambeste lumii, Irina si lumea iti va zambi*”. A ramas pentru mine ca o mantra ce ma face sa zambesc chiar si acum cand scriu aceste randuri.

Zambetul este un gest simplu si foarte la indemana, inasa impactul lui asupra starii noastre si al celor din jurul nostru poate fi extraordinar.

Este interesant cum, in anumite momente simtim ca putem face si obtine orice ne dorim, chiar daca conditiile momentului nu ne dau nici un indiciu in acest sens, iar in altele ne simtim blocati. Obisnuiesc sa aseman astfel de momente cu zilele cenusii si cetoase in care nu patrunde nici o raza de soare.

Indiferent unde si cu cine ne aflam, ce facem si ce vrem sa obtinem, starea noastra are un rol crucial. De ea depinde modul in care ne percepem - atat pe noi cat si lumea inconjuratoare, cat si modul in care ne comportam. Cand te simti bine, realizezi in cateva ore ceea ce alta data ti-ar lua cateva zile. Lucrurile se intampla intr-un mod armonios si placut ... “se aseaza” de la sine si chiar cei mai neprieteni oameni din cercul tau parca sunt mai binevoitori.

Sunt multe elemente care influenteaza ceea ce obtinem in viata, inasa am convingerea ca cel mai important este starea pe care o avem. Asta face diferenta intre oamenii care doar isi doresc si viseaza la ceva si cei ce obtin cu adevarat asta.

Reusitele nu se obtin intr-un mod miraculos. Uneori

intampinam greutati, avem dezamagiri si esecuri, inasa asta nu inseamna ca trebuie sa renuntam. In cele mai dese cazuri avem nevoie doar de comportamente noi/ diferite, pentru a transforma in realitate ceea ce ne dorim.

Cu totii trecem prin momente in care ne spunem: “*Nu mai am ce sa fac. Am facut tot ce mi-a stat in putinta*” si avem tendinta sa renuntam, uneori chiar cu putin inainte de a obtine rezultatul la care aspiram. Asta, pentru ca dezamagirea traita in urma nereusitei ne pune intr-o stare lipsita de putere. Cu cat este mai important ceea ce vrem sa obtinem, cu atat starea noastra este mai afectata si apare renuntarea.

Daca te intrebi ce vreau sa spun prin stare, ma refer la starea fizica in care te afli. Ea poate fi de coplesire, stres, frica, bucurie, abundenta, recunoscinta, etc., adica o stare proasta sau o stare buna. In sesiunile de coaching cu oamenii, deseori ii intreb: “*Ce stare aveai cand s-a intamplat X? Cum ai ajuns in aceasta stare? Hai sa vedem ce s-a intamplat mai exact ...*”

In urma intrebarilor ce ii indeamna la reflectie, ei realizeaza impactul extraordinar pe care l-a avut starea asupra situatiei respective. Cand vorbim despre o experienta negativa, isi dau seama ca comportamentul determinat de starea in care se aflau le-a blocat abilitatile de a actiona, asa cum ar fi facut-o intr-o stare buna.

Asadar, deseori rezultatele tale sunt determinate de comportamentul tau si nu de abilitatile pe care le ai. Este valabil in orice situatie si in orice arie a vietii.

... este bine ca la finele fiecărei zile să te întrebi ce s-a întâmplat mai exact și ce ai fi putut face diferit în situațiile care s-au încheiat sub așteptările tale și să înveți din asta. Îți vei da seama cât de importantă a fost starea ta.

Sunt convinsă că ai avut momente în viață când te-ai întrebat cum de o altă persoană, mai puțin calificată, a putut să realizeze ceea ce tu nu ai reușit să realizezi? Se întâmplă asta în tot felul de situații: când este vorba despre un interviu pentru job, încheierea unui contract, un examen, interacțiunea cu o persoană, etc. După cum sesizezi, poți fi în situații de mare importanță pentru viitorul tău.

Pentru că, în funcție de starea ta castigi sau pierzi momentul prielnic.

De aceea, este bine ca la finele fiecărei zile să te întrebi ce s-a întâmplat mai exact și ce ai fi putut face diferit în situațiile care s-au încheiat sub așteptările tale și să înveți din asta. Îți vei da seama cât de importantă a fost starea ta.

Indiferent cât talent și câte abilități ai, dacă starea ta este nepotrivită pentru execuție, ele nu sunt de nici un folos.

Uneori, când privesc în urmă la anumite perioade din viața mea, îmi dau seama cât de mult am pierdut datorită stării mele. De exemplu, teama de a nu fi suficient de pregătită sau suficient de bună mă facea să mă comport stângaci și să pierd în fața altor persoane mai îndrăznețe și cu încredere de sine mai mare.

Gândește-te o clipă la o situație în care cineva s-ar comporta într-un mod intimidant cu tine: poate fi în context de job ... să zicem un proiect anume. Poți avea cea mai mare determinare și curaj și bucurie cu care începi acel proiect, dacă nu poți să-ți gestionezi starea îți pierzi toate acestea la prima critică pe care ti-o aduce. Indiferent cât de talentat și capabil ești, simți cum îți scade nivelul de energie și cum te cuprinde o stare proastă. Uneori nu poți ieși din ea ore sau zile întregi. E ca și cum rămâi blocat într-un tipar de frustrare și dezamăgire și ajungi chiar să-ți pui la îndoială abilitățile.

Din fericire nicio stare nu este permanentă. De tine depinde cât de mult te lași prins de ea sau nu. Evident, depinde și de situație, însă dacă îți antrenezi starea de bine o vei putea accesa foarte repede.

Aminteste-ți că un sportiv se antrenează înainte de competiție, asadar folosește orice moment în care simți că starea ta se "tulbură" puțin pentru a o redresa cât mai repede posibil. Astfel vei putea face față mult mai bine atunci când situația este critică.

Iată în continuare câteva modalități care te vor ajuta să ieși dintr-o stare proastă sau mediocră, care te împiedică să duci la îndeplinire ce ți-ai propus.



VOI INCEPE CU DOUA DINTRE ELE, CARE TE AJUTA SA-TI SCHIMBI STAREA IMEDIAT.

PRIMA METODA: **iti schimbi fiziologia.**

Gandeste-te la cineva care se simte abatut si deprimat. Iti amintesti cum este pozitia corpului? Presupun ca are umerii cazuti in fata, capul ii atarna in jos, privirea in jos. E ca si cum poarta o povara asupra sa. Chiar si respiratia ii este afectata. Minte percepe aceste indicii fizice si in corp se produc schimbari biochimice. Asadar, fiziologia omului ii schimba starea.

Asta se intampla si cand ne simtim entuziasmati. E ca si cum intregul corp ne zambeste. Deseori, cand lucrez cu oamenii, le sugerez sa-si indrepte umerii si coloana vertebrala si sa-si ridice privirea ... Starea lor se schimba instant.

A DOUA METODA: **iti schimbi focusul.**

Aminteste-ti mereu ca energia se duce acolo unde iti indrepti focusul. Este de ajuns sa te gandesti la cineva cu care ai avut un conflict, sau sa citesti o stare proasta, ca starea ta sa se schimbe in rau.

Te invit din nou sa te gandesti/sa-ti imaginezi pentru moment ca esti la birou si ca un coleg s-a comportat urat cu tine, sau ti-a furat ideea si a prezentat-o ca pe a lui, sau si-a atribuit succesul unui proiect la care tu ai muncit cel mai mult. In ce stare crezi ca te aduce oricare din aceasta situatie? Sunt convinsa ca nu una buna. Sau poate partenerul/ partenera te acuza pe nedrept ca ai fost infidela/ infidel, sau ca nu iti pasa de cei din jur ... Chiar daca nu este adevarat, asta te pune intr-o stare proasta.

De-a lungul unei zile putem trece printr-un spectru intreg de emotii negative in functie de unde ne indreptam focusul: frustrare, teama, stare de copleseala, etc. Uneori sunt asa de puternice incat simtim o slabiciune in tot corpul si nu mai suntem in stare de nimic.

Se poate intampla si invers: sa treci printr-un spectru de emotii pozitive, tot datorita focusului. Poate ca ai primit la serviciu un feedback bun, la care te tot gandesti, sau o veste buna de la cineva drag, sau iti indrepti atentia spre un eveniment pe care il astepti cu multa nerabdare ... deja starea ta se schimba in bine.



In orice caz, avand in vedere cat este de importanta, fa tot posibilul sa-ti evaluezi starea tot mereu. In plus, tine cont de faptul ca, cu cat este mai profunda - aici ma refer la starea negativa - cu atat este mai dificil de schimbat. In acest caz poate ca nu este de ajuns doar sa-ti schimbi fiziologia si focusul, insa o alergare sau plimbare in parc, indreptarea atentiei spre un proiect/ actiune captivanta vor fi de mare ajutor.

Asadar ... ce ar fi sa-ti indrepti focusul cat mai des spre cele bune, cele ce functioneaza, in loc sa ramai hipnotizat de cele ce nu merg dupa bunul plac?

Care crezi ca ar fi starea ta in timpul zilei, daca te-ai gandit mai mult la cele ce merg bine? Ce fel de emotii ai simti daca te-ai gandit la o interactiune placuta pe care ai avut-o cu un coleg, la rezultatul bun a unui proiect sau la e-mailul care ti-a adus bucurie? Sau la fata unei persoane dragi, care ti-a adus zambetul pe fata si un sentiment de iubire in inima?

Imagineaza-ti cat de diferita poate fi viata, daca luam in considerare cele doua posibilitati/ optiuni descrise mai sus.

Tony Robbins spune asa de frumos: "*We don't experience life; we experience the life we focus on*". Noi nu experimentam viata; experimentam viata asupra careia ne indreptam focusul.

Seara, inainte de culcare, ia-ti cateva momente si multumeste pentru viata ta. Simte recunostinta pentru tot ce ai - nu doar mental, ci si fizic.

STAREA BUNA SE ANTRENEAZA

Nu cred ca putem sa ne traim viata doar intr-o stare buna. Nici nu ar fi benefic, avand in vedere faptul ca starea proasta ne indica multe lucruri si ne ajuta pana la urma sa ne cunoastem mai bine.

Ideea nu este de a elimina total starile proaste din viata noastra ci a le recunoaste cat mai repede si a le gestiona; a avea abilitatea de a iesi cat mai repede posibil din ele. Stim cu totii ca intr-o stare buna totul este mai usor si mai placut, iar realizările se intampla ca prin minune.

Voi impartasi cu tine cateva idei care sa te ajute la antrenarea si mentinerea prelungita a starii de bine, lucru care iti va aduce schimbari extraordinare cu tine si in viata ta.

RUTINA ZILNICA

O rutina zilnica creata din obiceiuri bune si disciplina, separa oamenii impliniti si care au succes de ceilalti.

Este foarte important cum iti incepi si iti termini ziua si ce comportamente ai in timpul ei. Acest lucru iti genereaza starea optima ce te ajuta in succesul tau deplin: adica un succes ce include implinire sufleteasca.

Asadar rezerva-ti cateva minute exclusiv pentru tine si antreneaza-ti starea de bine.

Si daca la aceste cuvinte reactionezi imediat cu "nu am timp" gandeste-te la tot timpul pe care il pierzi de-a lungul zilei fara sa-ti aduca ceva bun in schimb, sau in cele mai dese cazuri iti amplifica starea proasta ... stim deja care este efectul!!!

Poti sa-ti creezi propria rutina. Important este sa capeti o stare mai buna, de pace si echilibru interior si sa fii consecvent in practicarea ei.

In continuare iti voi da cateva elemente din care sa alegi pe cele cu care rezonzi si sa-ti faci propria rutina. De asemenea, tu decizi cat timp aloci: pot fi 15 minute sau 30 minute, sau o ora. Tu stii mai bine ce ti se potriveste. In orice caz, vei fi surprins de rezultatele grozave ce ti le va aduce si vei surprinde si pe cei apropiati tie prin comportamentul imbunatatit pe care il vei avea.



Cand stim sa ne gestionam starea, putem obtine lucruri extraordinare. De asta depinde in ce directie ne indreptam atentia si ce viata traim.



Si, pentru ca intram in luna martie,
iti doresc o primavara minunata!
Cu drag, IRINA

IATA CUM ITI POTI INCEPE ZIUA ...

1. Fii recunoscator pentru 3 lucruri pe care le ai in viata ta/ le-ai trait de curand.
2. Mediteaza!
3. Fa cateva exercitii fizice sau asane de yoga, alearga!
4. Fa incantatii!
5. Citeste!
6. Scrie in jurnal!
7. Scrie liste cu lucruri pe care le apreciezi si pentru care esti recunoscator!

8. Pune-ti intrebarea: Care este versiunea mea ideala ce as putea sa fiu astazi? Legat de asta:

- Cum gandesti, cum vorbești, cum te comporți, ce alegeri faci ...

Ai de gand sa te plangi, sa gasesti scuze, sa dai vina pe altii? Apropo, asta este o constiinta de victima ...

Sau alegi sa fii increzator, sa gasesti solutii la provocari, sa fii amabil si sa-ti indrepti atentia spre cele bune? Asta nu inseamna sa neglijezi problemele, ci sa nu ramai focalizat pe ele in loc sa te focalizezi asupra solutiilor.

- In ce emotii alegi sa traiesti: regret, vinovatie, insuficienta sau optimism, incredere, siguranta?

- Permite energiei tale sa scada sau esti atent sa o mentii la cote ideale?

Vei fi atent pe parcursul zilei la toate aceste aspecte, pentru a interveni cand este cazul. Cand apar cele cu care nu esti de acord, poti sa-ti spui: "asta este varianta mea veche; prefer sa fiu idealul/ varianta ce mi-am propus sa fiu."

9. Scrie patru ganduri de care vei fi constient in timpul zilei sa nu le mai folosesti. Pot fi de exemplu: "nu pot", "este prea greu", "seful nu ma place", etc.

10. Scrie patru ganduri pe care vrei sa le folosesti in timpul zilei, stiind ca iti dau putere si energie

Seara, inainte de culcare, ia-ti cateva momente si multumeste pentru viata ta. Simte recunostinta pentru tot ce ai - nu doar mental, ci si fizic. Antreneaza-ti corpul sa acceseze acea senzatie, care face minuni.

Cand stim sa ne gestionam starea, putem obtine lucruri extraordinare. De asta depinde in ce directie ne indreptam atentia si ce viata traim. Aminteste-ti ca niciodata nu este prea tarziu pentru schimbare! Nu exista greseala, ci doar invatare si evolutie.



Bucuria de a fi FEMEIE

Mai presus de toate, fii eroina propriei tale vietii. - NORA EPHRON

Text: LILIA MINDRU

MARTIE E AICI! Aduce cu sine primavara calendaristica, revenirea naturii la viata, aduce Martisorul si prilejul de a sarbatori FEMEIA. Femeia este totodata fiinta si puternica dar si fragila, luptatoare si vulnerabila in acelasi timp, curajoasa si sensibila.

Sarbatorim femeia la inceput de primavara, care este cel mai plin de viata anotimp, pentru ca atunci natura renaste, iar femeia este cea care da viata.

Asemeni naturii, femeia are si ea o energie unica, speciala, specifica doar ei, Dar ce inseamna aceasta energie, cum o mentinem la nivel optim si cum facem sa nu ne pierdem contactul cu propria noastra energie feminina? Asta incercam sa aflam in articolul de la debutul primaverii. 😊

Energia feminina se refera la un set specific de trasaturi, considerate a fi opusul trasaturilor asociate cu energia masculina.

Latura feminina se manifesta atunci cand te misti cu fluxul vietii, iti imbratisezi energia creativa, dansezi, te joci si te racordezi la procesul tau intern, iar latura masculina este exprimata atunci cand lucrezi catre un obiectiv, faci progrese, faci lucruri si mergi inainte.

Altfel spus, energia masculina este despre "a face", este orientata spre logica si actiune, include fermitate, ratiune si putere. Ea este protectoare, stabila si mult mai previzibila. Punctele sale forte sunt vointa, claritatea si concentrarea.



Insa energia feminina este despre “a fi” si despre latura noastra creativa si intuitiva si contine toate trasaturile de hranire necesare pentru a ne conecta la fiintele umane intr-un mod semnificativ si implinit (intuitie, blandete, intelepciune, emotie sau rabdare). Ea este fluida, libera, curgatoare si dinamica.

Mama natura este cea mai importanta energie feminina datatoare de viata si hranitoare - sprijinind viata cu hrana, aer, apa si adapost. Si de asta consider ca nu este intamplatoare celebrarea femeii primavara, atunci cand natura renaste si infloreste in toata splendoarea ei, asa cum doar ea si FEMEIA stiu sa o faca.

Atunci cand accesam energia noastra feminina matura, avem grija de oameni, de proiecte, de noi insine, de relatiile noastre, de plante si animale, astfel incat ele sa poata creste si inflori. Vulnerabilitatea feminina o resimtim ca pe o adevarata putere si ca pe un instrument de conectare la adevar si la ceea ce este potrivit pentru noi.

Energia feminina are nevoie de expresie si de creatie.

De asemenea, energia feminina percepe timpul diferit. Ea gandeste mai degraba in miscare circulara decat liniara. Totul este interconectat si se misca prin propriile cicluri. Energia feminina este sacra si hranitoare, blanda, intemeiata pe granite puternice cu incredere in intuitia si fortele proprii.

Atat energia feminina cat si cea masculina ne sunt necesare pentru a ne simti completi, pentru ca, fiecare dintre noi, indiferent de genul in care ne-am nascut, avem ambele feluri de energii in noi, iar de cele mai multe ori, una dintre ele este predominanta.

Si se poate intampla ca, noi femeii fiind, sa ne pierdem contactul cu energia noastra feminina, sa ne indepartam de ea. Asta deoarece traim in secolul vitezei, intr-o lume orientata spre progres, evolutie, obiective atinse, reusite profesionale. Iar cea care duce spre progres este energia masculina. Si atunci apare un dezechilibru, ajungem sa muncim foarte mult,

orientandu-ne spre a face, a obtine, a realiza. Si ne petrecem tot mai putin timp odihnindu-ne, relaxandu-ne, conectandu-ne cu noi insine, concentrandu-ne mai mult pe rezultate, decat pe experiente.

Insa tine doar de noi sa oprim acest dezechilibru si sa ne reconectam cu energia noastra feminina, sa o facem sa creasca, sa curga lin si astfel sa ne faca sa inflorim. 😊

Asadar, cum stimulam energia noastra feminina? CUM O AJUTAM?

Prin unele metode, simple si eficiente, recomandate de catre cei care studiaza acest domeniu. Le-am “mbratisat” si eu, le incerc si functioneaza! Asa ca le astern aici, pentru inspiratie si motivatie. 😊

♥ **Iubeste-te (mai) mult!** Fii mai blanda cu tine (cand mi s-a spus prima data asta a fost ca o revelatie), acorda-ti circumstante atenuante, iarta-te, ofera-ti credit cand altii iti pun la indoiala calitatile, ai incredere in tine si in intuitia ta.

♥ **Accepta-ti emotiile, fa pace cu ele, intelege-le si elibereaza-le!** Energia feminina inseamna sa te asculti pe tine insati si sa te accepti asa cum esti. Sa te “conectezi” la tine insati.

♥ **Conecteaza-te cu propriul corp!** Iubeste-l, asculta-l si accepta-i defectele ca fiind parti din tine care te fac unica! Identifica-ti calitatile fizice si vei descoperi cat de simplu este sa te reconectezi cu energia ta feminina! Nu te raporta si compara cu nimeni altcineva, nu te situa mai prejos de nimeni! Corpul tau este cel mai bun barometru al tau, el te ajuta sa fii in conexiune cu esenta ta si cu puterea interioara care izvoraste din tine.

♥ **Pastreaza o postura corecta!** O postura dreapta si gratioasa poate transmite o puternica energie feminina. Fii constienta de modul in care stai si mergi si asigura-te ca spatele tau este drept si umerii relaxati. O postura corecta nu numai ca te va face sa arati mai increzatoare, dar va spori si aspectul tau feminin.

CONSIDER CA NU ESTE INTAMPLATOARE CELEBRAREA FEMEII PRIMAVARA, ATUNCI CAND NATURA RENASTE SI INFLORESTE IN TOATA SPLENDOAREA EI, ASA CUM DOAR EA SI FEMEIA STIU SA O FACI.

♥ **Adopta un stil de comunicare elegant!**

😊 Modul in care comunicii cu ceilalti poate influenta perceptia despre feminitatea ta. Fii amabila, asculta cu atentie si exprima-te intr-un mod clar si delicat. Evita limbajul agresiv sau vulgar si cultiva o comunicare respectuoasa. Foloseste cuvinte politicoase si evita critica dura sau vorbele rautacioase. In plus, exprima-ti sentimentele si gandurile intr-un mod constructiv si deschis, promovand dialogul si intelegerea reciproca.

♥ **Cultiva gingasia si gratia!** 😊 Feminitatea este adesea asociata cu gingasia si gratia. Incearca sa iti dezvolti aceste trasaturi prin miscari fluide si elegante. Fii atenta la modul in care te misti si invata sa te deplasezi cu gratie. In timp ce te afli in public sau intr-o situatie sociala, incearca sa eviti gesturile bruste si sa adopti expresii faciale moi si prietenoase.

♥ **Cultiva o imagine personala atenta!** Modul in care te imbraci si te prezinti poate juca un rol semnificativ in evidentierea feminitatii tale. Alege haine care iti pun in valoare formele si evidentiaza punctele forte ale siluetei tale. Nu uita sa acorzi atentie si detaliilor, coafura, machiajul si accesoriile fiind si ele foarte importante. Inspira-te explorand lumea modei si a frumusetii. Experimenteaza diferite stiluri vestimentare si bijuterii, testeaza coafuri noi si exploreaza tehnici de machiaj care iti pun in valoare trasaturile. Ai grija sa te simti confortabil cu ceea ce porti si alege piese care iti reflecta personalitatea si stilul.

♥ **Adopta un stil de viata sanatos!** Ingrijirea de sine si un stil de viata sanatos sunt esentiale pentru a te simti intr-adevar feminina. Acorda o atentie speciala alimentatiei echilibrate, exercitiilor fizice regulate si odihnei suficiente. Stilul de viata sanatos te va ajuta sa te simti energica, radianta si sa-ti pastrezi frumusetea naturala.

♥ **Creaza-ti un spatiu sacru, intim, "al tau"!**

Acel loc cu care rezonzi cel mai mult, in care poti fi in conexiune deplina cu tine. Energia feminina raspunde spatiilor frumoase, create cu dragoste si din dragoste de tine pentru tine. Rasfata-te, odihneste-te suficient, fa sport, mananca sanatos. Creeaza-ti o rutina zilnica de ingrijire care sa includa curatarea pielii, hidratare, aplicarea machiajului (daca doresti) si ingrijirea parului, alocata timp unei bai relaxante, cu spuma si lumanari parfumate, pune-ti pielea in contact cu uleiuri si creme fine parfumate, ofera-ti timp, spatiu, intimitate si bucura-te pe indelete de tot ceea ce te relaxeaza si iti aduce fericire, pentru ca o parte importanta a feminitatii este ingrijirea de sine!

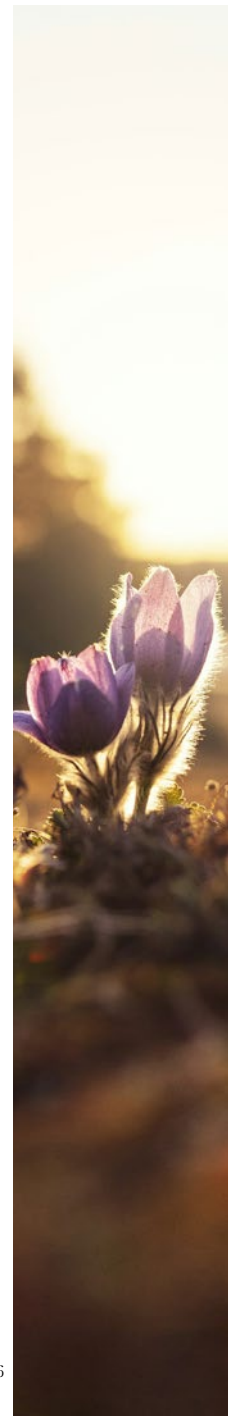
♥ **Acorda timp pasiunilor tale!** Dezvoltarea unor pasiuni poate contribui la imbunatatirea feminitatii tale. Poti explora activitati creative precum pictura, handmade, dansul sau designul de interior. Aceasta nu doar ca iti vor aduce bucurie, dar te vor conecta cu partea ta feminina si iti vor permite sa te descoperi intr-un mod plin de inspiratie si autenticitate!

♥ **Fii de ajutor si altor femei!** Daca tu ai ajuns la un anumit nivel de autocunoastere, ajuta-le si pe alte femei sa treaca mai usor peste probleme si perioade incerte ale vietii lor. Sunt atat de multe grupuri de suport, inclusiv pe retelele de socializare, cu femei care au nevoie de un sfat, de un sprijin concret. Te poti implica, impartasind experienta ta, spunandu-ti propria poveste. Solidaritatea feminina nu este doar un concept, este o forta!

Si nu uita - cea mai importanta resursa a ta esti chiar tu! Pentru ca de la TINE porneste totul!

Sau ASA CUM SPUNE VORBA CANTECULUI

- PRIMAVARA INCEPE CU TINE! 😊



Navigand prin negativitate

Nu poti multumi pe toata lumea si din moment ce ai inteles asta, poti continua ceea ce faci fara astfel de piedici artificiale.



Indiferent de domeniul in care activezi, te intersectezi cu diverse persoane si toti sunt multumiti de ceea ce faci pentru ei, de calitatea serviciilor si amabilitatea de care dai dovada, atat la locul de munca cat si in viata particulara; mai putin o persoana care declara ca e nemultumita. Nu conteaza motivele.
CUM TE SIMTI INTR-O ASTFEL DE SITUATIE? CUM REACTIONEZI?

Fiecare am avut de-a face cu astfel de situatii cel putin o data si poti primi 100% recenzii pozitive pentru o lunga perioada de timp, pentru ca apoi sa te regasesti in situatia de 99% recenzii pozitive si 1% negative. In acel moment, te blochezi. Modul nostru nativ de a fi, face ca negativul sa fie mereu deasupra pozitivului; acordam atentie elementelor negative in detrimentul celor pozitive.

Si aici nu este o situatie in care cautam doar cuvinte de lauda in timp ce eliminam si nu luam in considerare negativismele! Ceea ce trebuie sa iei in calcul este o analiza a raspunsului negativ sau mai bine spus o examinare a sursei acestuia, pentru ca, ulterior sa avem luciditatea de a-l lua in seama sau nu. Si cel mai probabil, multe din gandurile noastre nu sunt conforme cu realitatea in anumite situatii, mai ales cand astfel de analize mintale sunt generate de o opinie negativa, justificata sau nu.

DESPRE AUTOCOMPASIUNE

Compassiunea de sine este procesul de a intoarce procesul de compasiune spre interior. Trebuie sa incercam sa fim mai degraba intelegatori si amabili cu noi insine decat autocritici atunci cand esuam sau cand gresim. Trebuie sa ne acordam sprijin si sa ne incurajam decat sa avem o atitudine rece fata de noi, sa ne judecam cand avem de-a face cu dificultati si situatii delicate.

Conform cercetarilor, autocompassiunea este unul dintre cele mai importante instrumente pe care le avem la dispozitie pentru a face fata schimbarilor, imbunatatindu-ne radical starea de bine fizica si mentala. Suntem motivati sa facem schimbari in viata noastra si sa ne atingem obiectivele, nu pentru ca suntem inadecvati, ci pentru ca ne dorim sa fim fericiti intr-o forma sau alta.

Intr-un amalgam de ganduri care iti traverseaza creierul intr-o astfel de situatie este important sa iti pastrezi calmul, luciditatea si sa evaluezi cu adevarat situatia. Acea opinie negativa poate fi 100% nejustificata si se poate dovedi in timp ca persoana respectiva a inteles gresit situatia sau ceea ce ai spus sau facut. Intr-o astfel de situatie realizezi de fapt ca toata agitatia interioara si tot deranjul resimtit de tine au fost in zadar si nejustificate.

Daca de exemplu lucrezi intr-un X domeniu si vine cineva la fel de bine pregatit decat tine sau chiar mai bine pregatit, cu mai multi ani de experienta si isi exprima opinia vizavi de ceea ce faci si nu intr-o maniera pozitiva, nu trebuie sa te superi, ci dimpotriva sa inveti. Dar inainte de a invata ceva de acolo, analizeaza bine situatia si ce a spus persoana respectiva, iar daca ajungi la concluzia ca e ceva de invatat de acolo, o astfel de opinie negativa devine in mod real constructiva.

In momentul in care primesti un feedback negativ, ia in calcul persoana care ti-l ofera: cine este, cat de pregatita este in domeniul respectiv pentru a emite pareri, de cand va cunoasteti, alaturi de alte intrebari adiacente. Cand primesti un feedback negativ din partea unei persoane experimentate in domeniul in care are loc aceasta situatie este bine sa iei in calcul aceasta opinie. Dar, daca vine din partea cuiva neexperimentat, care pur si simplu a vrut sa spuna ceva sau s-a exprimat fara sa gandeasca prea mult, ar trebui sa nu iei in considerare ceea ce a spus si sa eviti sa iti aglomerezi mintea cu ganduri si explicatii care te scot din ritmul tau.

Fiecare avem opinii si gusturi diferite si mai mult decat atat, in anumite cazuri, nu este vorba despre tine sau despre ceea ce faci. Nu poti fi pe placul tuturor si asta e cat se poate de ok; in momentul in care ai inteles cu adevarat acest lucru, poti lua mult mai usor astfel de situatii.



SFATURI SUPLIMENTARE

- ✓ Fiecare are propriile puncte forte și puncte slabe. Concentrează-te pe propria ta evoluție, nu pe a altora.
- ✓ Asigura-te că ai grijă de sănătatea ta fizică și mentală. Odihnește-te suficient, mananca sănătos și fă mișcare regulată.
- ✓ Nu renunța la visurile tale din cauza unei opinii negative. Continuă să muncești din greu și să te dedici pasiunilor tale.

A primi o opinie negativă, chiar dacă majoritatea feedback-ului este pozitiv, poate fi descurajator. Iată câteva sfaturi care te pot ajuta să treci peste o astfel de situație:

1. Analizează opinia!

- ✓ Încearcă să înțelegi contextul în care a fost formulată opinia. Persoana a avut o zi proastă? Poate are o perspectivă diferită din cauza experiențelor sale?
- ✓ Evaluează dacă opinia este justificată. Există o bază reală pentru critica sau este doar o impresie personală?
- ✓ Gândește-te la intenția din spatele opiniei! Persoana dorește să te ajute să te îmbunătățești sau are un scop ascuns?

2. Reacția ta

- ✓ Evită reacția imediată și nu te grăbi să răspunzi imediat la opinia negativă. Așteaptă până când te calmezi și poți gândi limpede.
- ✓ Dacă opinia a fost formulată direct, poți încerca o discuție calmă cu persoana respectivă pentru a clarifica situația și a explora perspectivele diferite.
- ✓ Nu te simți obligat să te justifici sau să te certi cu persoana respectivă. Ai dreptul la propria ta opinie și la limite în comunicare.

3. Concentrarea pe aspectele pozitive

- ✓ Recunoaște meritele!
Aminteste-ți de feedback-ul pozitiv pe care l-ai primit și concentrează-te pe aspectele tale forte.

- ✓ Învată din experiență!

Chiar și o opinie negativă poate fi o oportunitate de învățare. Gândește-te dacă există ceva ce poți îmbunătăți în urma feedback-ului primit.

- ✓ Atitudine pozitivă!

Mentine o atitudine pozitivă și nu te lăsa descurajat de o singură opinie negativă. Înconjoară-te de oameni care te apreciază și te susțin.

4. Ajutor suplimentar

- ✓ Discuție cu un prieten sau un mentor: Poate fi de ajutor să vorbești cu o persoană de încredere despre cum te simți și cum poți gestiona situația.
- ✓ Tehnici de gestionare a stresului: Practicarea unor tehnici de relaxare, cum ar fi meditația sau yoga, te poate ajuta să faci față emoțiilor negative.

Este important să reții că nimeni nu este perfect și că toți primim feedback negativ din când în când sau ... mai des. Ceea ce contează este modul în care reactionăm la acest feedback și cum îl folosim pentru a ne dezvolta și a ne îmbunătăți.



Ordinea in casa (II)

GHID INTELIGENT PENTRU SPATIUL DE ACASA

DULAPUL

Garderoba este de obicei foarte aglomerata indiferent ca ai ordine acolo sau nu, dar pentru a-ti usura sarcina, intreabate daca esti genul de persoana care foloseste aceleasi tinute tot timpul anului sau fiecare sezon are piesele sale. Raspunsul acestei intrebari te va determina sa iti impachetezi anumite piese vestimentare, sa le asezi mai in spate sau sa le depozitezi in locuri care nu sunt la vedere. In general avem tendinta de a pastra hainele si lucrurile din motive care nu ne sunt nici noua foarte clare ...

1 Un prim pas pentru a-ti organiza dulapul foarte bine este acela de a scoate totul din dulap si asezat pe pat. A constientiza ca ai destule perechi de blugi/ pijamale/ pulovere poate fi un motiv destul de bun pentru organizarea garderobei.

2 Sacrificii trebuie facute in multe situatii, iar dulapul tau nu face exceptie. Daca ai piese pe care nu le-ai purtat in ultimii 2-3 ani, renunta la ele! Ori le donezi, ori le vinzi, ori le arunci! Garderoba ta trebuie sa fie minunata, actualizata, cu piese care iti plac, pe care le-ai imbracat, toata aceasta organizare trebuind sa reflecte stilul tau de viata.

3 Cand sortezi hainele, incadreaza-le in trei categorii: pastreaza, arunca, poate! Cele care se incadreaza la "poate" sunt cele pentru care te decizi foarte greu, asa ca pune-le intr-o pungă si depoziteaza-le pentru aproximativ jumatate de an. Daca in tot acest interval de timp nu ai cautat printre ele ia-ti adio de la ele! Articolele de la "arunca" trebuie impartite la randul lor in caritate, piese ce pot fi vandute, reciclate.

4 Accesoriile nu trebuie neglijate, astfel ca daca ai o rochie pentru care ai o anumita pereche de pantofi, gandeste-te daca trebuie pastrate. Incearca sa impachetezi anumite mixuri, sa impachetezi esarfe si alte accesorii usoare pentru economisirea spatiului, aseaza pantofii in cutiile originale.

5 Fie ca mergi pe tinute individuale, bine definite sau vrei piese cu care sa jonglezi o anumita perioada (o luna de exemplu), sau vrei sa faci o lista cu cei vei cumpara pentru actualizarea garderobei, incearca sa calculezi totul bine pentru a nu-ti aglomera iarasi dulapul pe care doar ce l-ai eliberat.

HOLUL

Prima impresie conteaza si ofera continuitate, holul avand un rol determinant atunci cand intri, el anuntand sau pregatind vizitatorul pentru intreg caminul. Cerintele sunt mari pentru aceasta zona, astfel ca planificarea trebuie sa fie una atenta.

1 Inainte de a incepe incearca sa vizualizezi imaginea de ansamblu: ce se intampla in timpul zilei. Genti, pantofi, oameni, animale de companie, livrari ... retine zonele care sunt aglomerate si gandeste-te cum le poti aborda si ce poti face concret!

2 Incepe cu lucrurile marunte ca cheile si telefonul mobil! Poate ai nevoie de un cos, un raft special, poate un corp de mobilier langa usa pentru depozitarea unor astfel de accesorii? Atentie unde pui si la ce distanta de usa pentru a nu uita anumite lucruri cand pleci de acasa sau a nu le scapa atunci cand arunci gunoiul!

3 Daca pe hol sunt multe haine, accesorii, incaltaminte de sezon, incearca sa faci ordine! Impacheteaza tot ce nu apartine sezonului si da-le la o parte/ depoziteaza-le in alta parte! Lasa doar cate o haina de sezon si o pereche de incaltaminte la vedere pentru fiecare membru al familiei si restul in dulap. Orice pereche de incaltaminte ocazionala (iesiri in club, petreceri) trebuie depozitata la locul ei.

4 Totul pe hol trebuie sa fie ordonat, astfel ca fiecare membru al familiei trebuie sa ai un raft/ cos/ carlig al sau pentru mentinerea lucrurilor esentiale.

5 Utilizeaza cateva trucuri, o culoare deschisa a holului precum si adaugarea unei oglinzi reflectand lumina si spatiul. In acelasi timp ajuta orice spatiu, oricat de mic ar fi, sa para mai putin aglomerat.



BIROUL DE ACASA

Biroul de acasa este esential pentru desfasurarea activitatilor profesionale, iar daca aceasta zona a devenit una aglomerata si un loc de depozitare a lucrurilor care nu trebuiesc, este necesar sa intervii imediat.

1 Incepe cu biroul strangand toate hartiile si alte deseuri care au ajuns acolo cu sau fara voia ta si care ofera dezordinea pe care nu ne-o dorim.

2 Sorteaza hartiile, punand in teancuri - daca este cazul - agende si caiete folosite pe jumatate, coli, pixuri si creioane, infasoara cablurile si incarcatoarele. Scrie pe dosare daca este cazul si ai multe "munca", "acasa", pentru a sti unde sa cauti cand ai nevoie.

3 Incearca sa regandesti modul in care (re)asezi cablurile daca stau imprastiate si/ sau incurca cand cineva se deplaseaza prin zona. Scrie pe incarcatoare ceva sau pune-le o eticheta pentru a te asigura ca iei cu tine ce trebuie cand pleci in viteza si ai nevoie de asa ceva.

4 Daca lucrezi mai mult acasa, e posibil sa ai in apropierea biroului anumite elemente, care, desi sunt placute sau folositoare, te pot distra. Cartile de citit, fotografiile de familie, obiectele de artizanat, oricat de bine ar fi aranjate si oricat de bine ar arata in peisaj, iti pot face mintea sa rataceasca.

5 Pentru productivitate este indicat sa ai si un spatiu modern, actualizat vremurilor, o lampa de birou smart, un scaun decent, o schema de culori pe gusturile tale. Bonus: cu cat biroul arata mai profesional, cu atat vei fi mai tentata sa il pastrezi ingrijit si ordonat.



Cum aducem romantismul in casa noastra prin design?



Daca doresti sa pastrezi sentimentul de apropiere si intimitate dintre tine si persoana iubita mai mult decat data de 14 februarie, una dintre cele mai bune modalitati de a face acest lucru este prin designul interior. Lumanari, parfum de camera, iluminare calda sau cearceafuri din matase sunt doar cateva dintre elementele care pot aduce romantismul in caminul vostru.

Lumanari

Amplaseaza strategic lumanari in toata casa, in special in zonele in care doresti sa accentuezi atmosfera romantica, cum ar fi dormitorul, sufrageria sau zona de luat masa.

Aseaza lumanari in suporturi decorative pentru a adauga o nota de eleganta decorului tau. Pentru un aspect unitar, alege suporturi care sa completeze stilul si schema de culori a casei tale.

Aranjeaza masa cu lumanari pentru a crea o atmosfera romantica pentru cinele speciale sau serile romantice de acasa.

Nuante pastelate

Opteaza pentru culori pastelate blande precum roz prafuit, albastru deschis, lavanda sau verde menta pentru pereti, mobilier si accesorii de decor. Aceste culori evoca o senzatie de liniste si serenitate, perfecte pentru a crea o atmosfera romantica.

Asociaza nuantele pastelate cu iluminare difuza, pentru a crea o atmosfera calda si primitoare.

Poti adauga un strop de romantism in casa prin accente florale in nuante pastelate; aranjamente florale proaspete sau plante in ghivece, ele adauga o nota de culoare si frumusetate naturala.





Lumina calda

Lumina calda este confortabila si invita la crearea unei atmosfere romantice. Asadar, opteaza pentru becuri in culori calde, in loc de cele in culori reci. Ia in considerare instalarea comutatoarelor cu reglare de intensitate, pentru luminile de tavan sau lampile de perete. Capacitatea de a ajusta luminozitatea poate contribui la crearea unei atmosfere mai calde si mai intime.

Alege lampi de masa cu abajururi din panza, deoarece acestea difuzeaza lumina mai usor decat abajururile din metal sau sticla. Astfel, se creeaza o lumina mai calda si mai putin intensa, perfecta pentru serile romantice.

Nu in ultimul rand, instaleaza corpuri de iluminat care proiecteaza lumina in sus sau in jos, cum ar fi proiectoarele de perete sau luminile directionale, pentru a crea o stralucire subtila si indirecta. Acest lucru ajuta la minimizarea umbrelor dure si sugereaza o atmosfera romantica.

Parfum de camera

Selecteaza arome precum trandafirul, iasomia, lavanda, vanilia sau lemnul de santal. Aceste arome contribuie la crearea unei atmosfere primitoare, cu o nota subtila de romantism.

Poti utiliza uleiuri esentiale intr-un difuzor pentru a umple casa cu arome romantice si pentru a beneficia si de proprietatile lor terapeutice. Experimenteaza diferite amestecuri de uleiuri pentru a crea o aroma personalizata, care sa amplifice atmosfera romantica a spatiului tau.

Aseaza in vase buchete de flori parfumate de primavara - frezii, liliac, lacramioare, trandafiri ori zambile - pentru a umple aerul cu aroma lor romantica.

Cearceafuri din matase

Cearceafurile din matase au o textura fina si moale, care se simte luxoasa pe piele. Opteaza pentru cearceafuri de matase in culori precum roz pal, sampanie sau burgund, pentru a accentua atmosfera romantica a dormitorului tau.

Asorteaza cearceafurile din matase cu lenjerie de pat de inalta calitate, incluzand un topper de saltea moale, perne pufoase etc.

Nu in ultimul rand, asociaza cearceafurile din matase cu o iluminare ambientala subtila, pentru a crea o atmosfera calda si primitoare.





Texturi pufoase

Opteaza pentru materiale moi si pufoase precum blana artificiala, lana merinos sau bumbacul moale pentru covoare, perne, paturi si alte accesorii de decor. Aceste texturi adauga o senzatie de caldura si confort, perfecta pentru a crea o atmosfera romantica.

Alege culori si modele care sa se potriveasca cu paleta de culori a camerei si sa creeze un spatiu primitor si relaxant.

Ia in considerare pentru draperii si perdele materiale moi si pufoase, precum muselina sau catifeaua. Aceste

materiale adauga o nota de rafinament si eleganta, perfecta pentru a completa designul unei camere romantice.

Fotografii

Selecteaza fotografii care captureaza momente romantice si speciale din viata voastra de cuplu, cum ar fi nunta, vacante romantice sau alte evenimente importante. Creeaza un perete dedicat fotografiilor romantice, folosind rame de diferite dimensiuni si stiluri, pentru un aspect eclectic si personalizat.

Poti opta pentru fotografii artistice in tonuri de sepia sau alb-negru

pentru a crea o atmosfera romantica si nostalgica in casa ta. Aceste fotografii adauga o nota de eleganta si rafinament designului interior si pot fi integrate intr-o varietate de stiluri de decor.

O alta optiune este sa alegi fotografii care surprind detalii de arhitectura romantica, cum ar fi poduri vechi, strazi pietruite, cladiri istorice sau fotografii cu flori delicate si romantice, cum ar fi trandafiri ori lacramioare. Acestea iti pot aduce o doza de frumusetate si romantism in fiecare zi.

Prin integrarea acestor idei in designul interior al casei tale, poti crea un spatiu care respira romantism si iti aduce aminte de momentele speciale si de iubire din viata voastra de cuplu.



PRIVILEGE BUSINESS AUTO

cu DRAGOS DUMITRASCU

Ce solutii de finantare pentru achizitia unei masini pune la dispozitie Privilege Automotive?

Oferim solutii de finantare integrate care sa satisfaca exigentele si nevoile tuturor categoriilor de clienti: persoane juridice, persoane fizice sau persoane fizice autorizate. Prin intermediul partenerilor de renume de pe piata financiara cu care colaboram, oferim produse financiare cu dobanda si costuri preferentiale precum si preaprobare rapida a finantarilor in sistem leasing sau credit, inclusiv credit extern.

Designul masinii este si el un factor important, insa cred ca este unul din factorii care trebuie stabilit ultimul in decizia de achizitie a unei masini.

In cat timp se poate obtine finantarea si ce tip de client se incadreaza in aceasta categorie?

In functie de tipul de finantare si categoria de clienti, avem inclusiv solutii de aprobare leasing instant, pe loc, in showroom in timpul vizionarii masinii. Acest tip de produs leasing cu aprobare rapida este dedicat in special persoanelor juridice insa avem si o alta gama variata de servicii si produse de finantare in care termenul de raspuns este de aproximativ 48 ore.

Ce recomandari ai pentru cititorii nostri care vor sa isi schimbe masina? Sa porneasca procesul de cautare de buget, marca sau design?

Cred ca cel mai important este o adaptare a preferintelor clientilor la bugetul de care dispun. Fie ca vorbim de o finantare cu avans si rate timp de cativa ani, fie ca vorbim de o plata directa, este foarte important ca bugetul propus de fiecare client sa fie unul realist. Abia dupa stabilirea unui buget, putem adapta marca sau modelul preferat care se incadreaza in buget, insa tinand cont si de alti factori precum vechimea masinii, numarul de km, motorizare sau optiuni.

Designul masinii este si el un factor important, insa cred ca este unul din factorii care trebuie stabilit ultimul in decizia de achizitie a unei masini.



In luna martie, vor fi mai multe clienti la showroom-ul vostru?

Luna martie este luna dedicata doamnelor si domnisoarelor si de ce nu achizitia unei masini poate fi cadoul perfect. Fie ca vorbim de femei de afaceri care prin rezultatele de business bune isi pot achizitiona masini, fie ca vorbim de un cadou din partea partenerilor de viata sau pur si simplu nevoia de achizitie a unei noi masini, luna martie poate fi o luna buna pentru a cumpara un autoturism. Astfel si noi la PRIVILEGE AUTOMOTIVE pregatim surprize tuturor clientelor ce ne vor vizita la showroom si pachete de beneficii suplimentare daca achizitioneaza un autoturism de la noi in luna martie.

Unde putem gasi mai multe informatii despre Privilege Automotive?

Informatii complete despre showroomul Privilege Automotive puteti gasi pe site-ul nostru www.privilegeauto.ro, pe contul nostru de dealer pe site-ul privilegeauto.autovit.ro sau pe retelele de socializare FACEBOOK, INSTAGRAM, TIK-TOK si YOUTUBE.





Pictura la rang de arta

Alexandra Constantin

De ziua ei, la frumoasa varsta de 27 de ani, ALEXANDRA CONSTANTIN ne va povesti despre prima iubire, pictura!



Cand a aparut aceasta pasiune pentru pictura si ce ai facut in directia asta?

Am descoperit pictura inca din clasa I - a atunci cand urmam scoala de muzica George Enescu unde studiam instrument, vioara si pian, iar in timpul liber mergeam si la atelierele de pictura. Mai tarziu, dupa cativa ani, tata mi-a cumparat un sevalet si am inceput pregatirea pentru a urma o scoala de arte plastice.

De ce pictura si nu muzica ?

Ei bine, aici nu este o poveste tocmai placuta. Eram foarte pasionata de muzica si repetam toata ziua la acea varsta frageda pentru a fi cat mai buna. Profesoara mea era destul de exigenta si corectiile pe care mi le facea erau violente, asadar, am fugit de la scoala intr-un final si le-am spus parintilor ce se tot intampla la orele mele de vioara, astfel renuntand la muzica descoperind o iubire mare pentru pictura mai tarziu.

Ce traiesti atunci cand creezi ?

Cand pictez simt ca ma eliberez, traiesc momentul prezent in totalitate, emotiile curg pe panza si sunt parca acolo in povestea aceea, ca-n transa. Ma vindeca, creeaza spatiu in interior si imi aduce multe constientizari.



Cum a fost pentru tine sa descoperi Spiritualitatea prin pictura ?

In vremea liceului am observat ca pictam ingeri, spirale, vibratii si tot felul de teme care sunt in stransa legatura cu spiritualitatea. Cel mai frumos a fost pentru mine sa realizez ca inca de la o varsta frageda ma semnam AY, iar in prezent sunt instructor de yoga si pe atunci nu stiam ca acest Y va fi definitoriu pentru calatoria mea.

Care este legatura dintre pictura si Dumnezeu ?

Personal, cred ca orice lucru creativ de Vibratie inalta este in stransa legatura cu Dumnezeu si ca prin El noi ducem lucruri frumoase la bun sfarsit in acest plan fizic. De multe ori auzim oamenii spunand ca Dumnezeu este un pictor desavarsit facand pamantul, cerul si intreaga natura cu o frumusetate uluitoare.

Ce faci in prezent pentru pasiunea ta?

In prezent, execut tablouri la comanda, pictez pentru sufletul meu, expun la vernisaje si ma bucur de aceasta pasiune vizitand muzee de specialitate cand timpul imi permite asta in tara si in Europa.

Ce domenii artistice te mai pasioneaza ?

Actoria ar fi pe primul loc. Am urmat doua cursuri de actorie alaturi de Alice Ioana Nicolae, actrita si regizor de teatru. Ma implic in proiecte de imagine si sunt deschisa in domeniul artistic la tot ce este frumos si pentru cresterea mea.

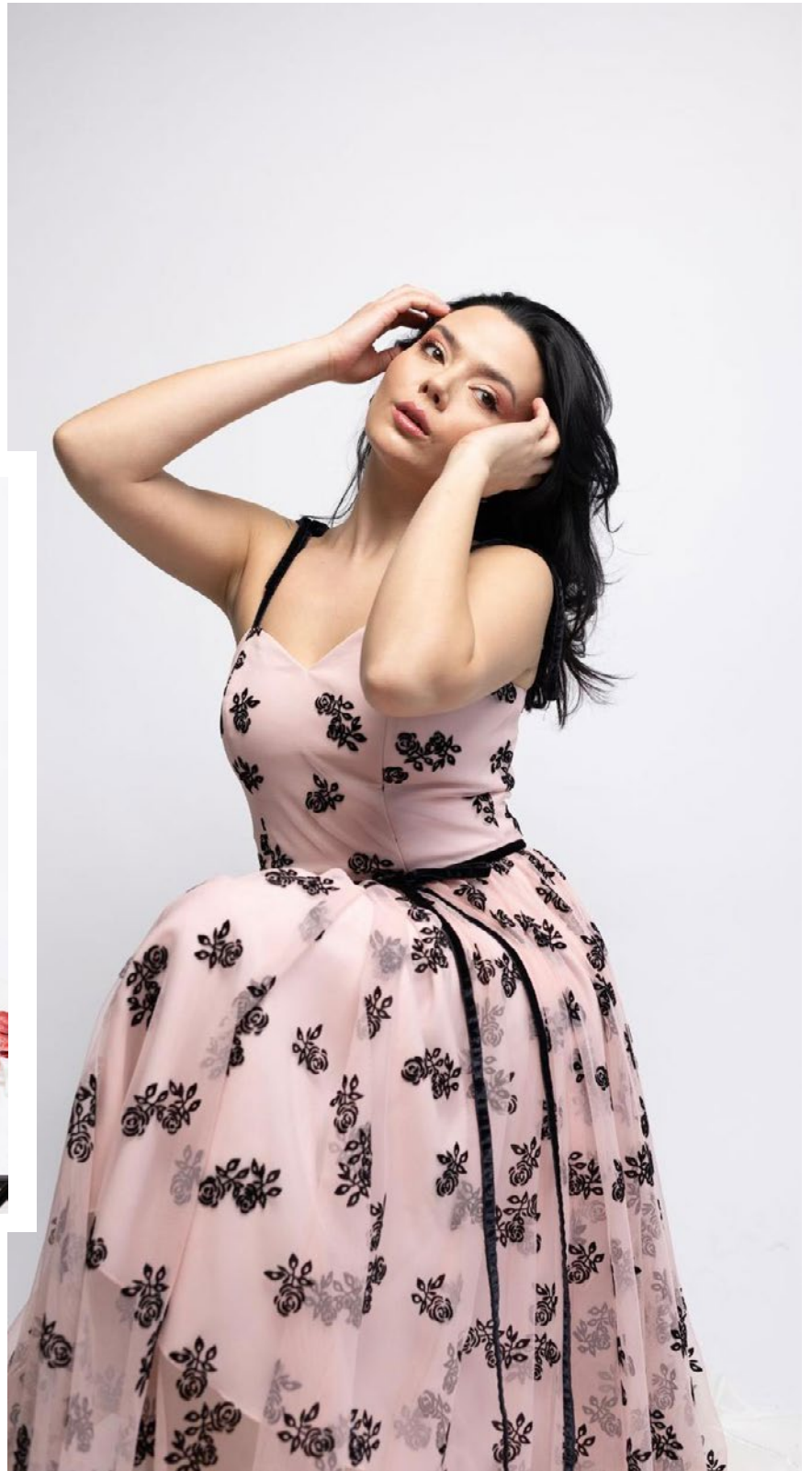


In prezent ma ocup si de yoga si putem tine legatura pe pagina mea "Calatorie cu Alexandra Constantin". De ce calatorie?! Pentru ca viata aceasta este o calatorie frumoasa catre interior si catre aceasta lume frumoasa ce ne inconjoara!

Sunteti pupati si iubiti !

Xoxo

Alexandra. ♥



*Rochie : Joviale.ro | Hair : [Iordache Robert](#)
Machiaj : [Perja Bianca](#) | Studio foto : [Mytouchestudio](#)*

SECRETELE UNUI PICTORIAL REUSIT

Pentru ca vrem sa va dezvaluim secretele unei sedinte foto profesionale, vom sta de vorba cu oamenii care au cel mai important rol in realizarea unui pictorial.

BIANCA PERJA - make-up artist | ROBERT IORDACHE - hairdresser | ALEX POSEA- fotograf

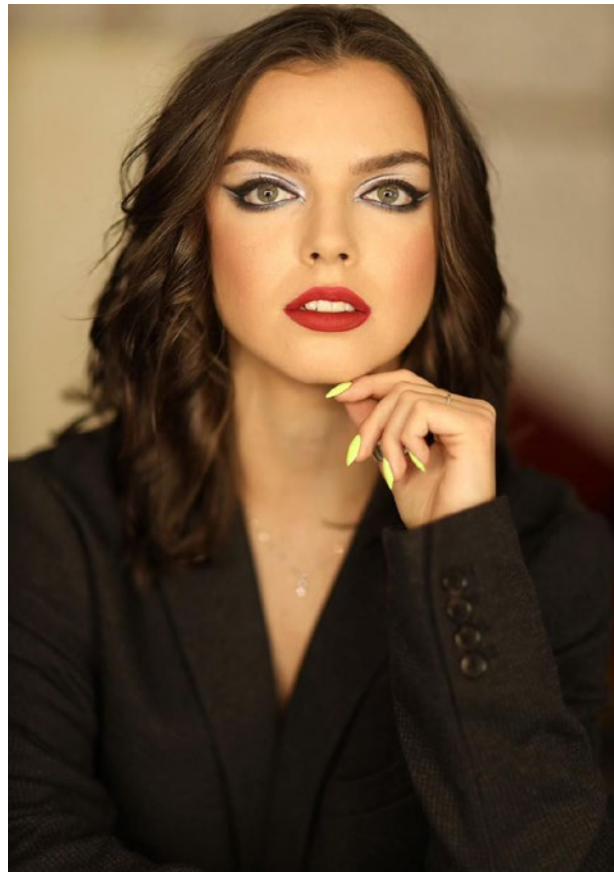
BIANCA PERJA make-up artist

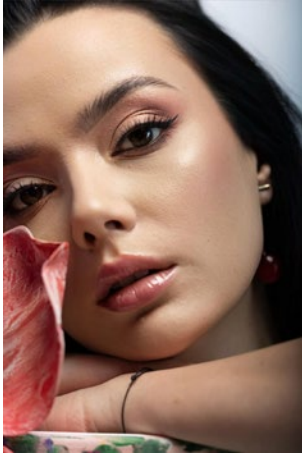
Buna, Bianca. Ne bucuram sa te prezentam cititorilor nostri. Pentru inceput, as vrea sa ne spui cand apare pasiunea ta pentru machiaj.

Pasiunea mea pentru machiaj a aparut inca de la o varsta frageda. Mama mea este hairstylist si a avut o afacere in orasul nostru natal. Astfel, eu am crescut in salonul ei si inevitabil m-am indragostit de domeniul de beauty. Machiam papusile de cand eram copil; ulterior, la 19 ani am absolvit primul meu curs de machiaj si am inceput sa profesez in domeniu. De asemenea, consider ca si talentul meu la pictura m-a ajutat sa avansez considerabil in arta machiajului.

Cate categorii de machiaj realizezi? Care te reprezinta cel mai bine?

Pe langa machiajul de beauty, fie pentru evenimente, fie pentru prezentari de moda sau sedinte foto, realizez machiaj prostetic si de efecte speciale pentru film/ teatru. Intotdeauna m-a atras ramura aceasta a machiajului si am absolvit cursuri si in directia aceasta. Consider ca toate ma reprezinta, nu as putea alege o singura ramura: toate au farmecul lor!





Ce recomandari ai pentru o sedinta foto fashion? Pornim de la tinute si apoi integram machiajul? In cel mai recent shooting la care am participat, ce tip de machiaj ai aplicat?

La o sedinta foto conteaza in primul rand cine o initiaza si care este scopul. De exemplu, daca sedinta foto este pentru promovarea unor tinute, atunci clar adaptam machiajul in functie de acestea. Daca scopul shootingului este promovarea machiajului, atunci alegem tinutele astfel incat acesta sa iasa in evidenta. Depinde de la caz la caz. In cel mai recent shooting, am avut de exemplu de promovat blaturi si bijuterii, astfel, machiajul a fost facut pentru a veni in completarea tinutelor. Am ales culori in tonuri neutre, am folosit eyeliner pentru evidentierea ochilor si produse destinate obtinerii unui ten luminos.

Care sunt trucurile pentru un machiaj reusit?

Atentia la detalii este foarte importanta din punctul meu de vedere. Trebuie sa fim atenti la simetrie, la fizionomia fiecarui model in parte si sa ne concentram pe a scoate in evidenta calitatile fiecaruia.

Conteaza produsele sau talentul artistului?

Acesta este un subiect destul de controversat in machiaj. In mod evident, produsele conteaza foarte mult pentru a obtine calitate si rezistenta, insa daca talentul si munca nu exista, cred ca produsele sunt degeaba.

Cum arata machiajul pe care il porti tu zi de zi?

Machiajul meu de zi cu zi este unul destul de natural. De obicei imi aplic un bb-cream cu SPF, pun accent pe SPF deoarece ar trebui aplicat zilnic! In rest folosesc pudra, produse de conturare a fetei, mascara si un ruj nude.

Ce nu ar trebui sa lipseasca din trusa fiecarei femei?

Rujul rosu! Haideti sa detronam acel mit cum ca rujul rosu nu se potriveste tuturor. Nimic mai fals! Rujul rosu exista in multe variante de nuante, trebuie doar adaptat fiecarei persoane.



Ce nu se mai poarta in machiaj?

Ca si in moda, tendintele in machiaj revin intotdeauna. Nu sustin sa ne machiem dupa trenduri, ci mai degraba in functie de ceea ce ne place si ne avantajeaza. Insa, daca ar fi sa aleg ceva nu as vrea sa revina in tendinte, sunt acele sprancene foarte intens fardate.

Cum se schimba stilul de make-up pe masura ce inaintam in varsta?

Pe masura ce inaintam in varsta, ni se schimba si nevoile pielii. In primul rand fondul de ten trebuie adaptat acestor nevoi. Cred ca este cel mai important aspect de care trebuie sa tinem cont.

Ce te inspira in realizarea unui machiaj reusit?

Daca vorbim despre un machiaj de beauty, modelul in principal ma inspira. Intotdeauna voi alege nuantele fardurilor in functie de culoarea ochilor, de forma ochilor, de culoarea pielii. Degeaba incercam sa reproducem o poza de pe internet. Niciodata nu va iesi la fel, deoarece fiecare persoana este unica. Machiajul trebuie adaptat trasaturilor fiecaruia.

Cat dureaza realizarea unui machiaj profesional?

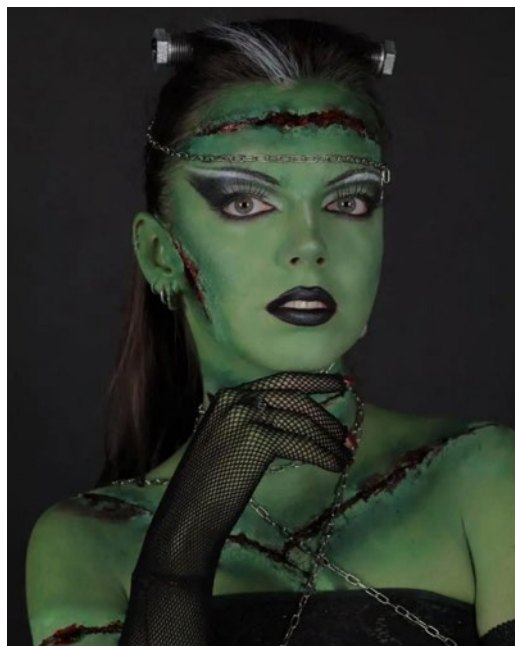
Eu lucrând foarte mult in teatru si televiziune unde in cele mai multe cazuri machiajele trebuie sa fie realizate intr-un timp foarte scurt, pot spune ca am antrenament. Astfel ca la mine un machiaj profesional pentru eveniment de exemplu, dureaza in jur de o ora.

In ce tip de proiecte lucrezi in acest moment?

Momentan lucrez in televiziune; pe langa asta am colaborari cu teatre, cu studiouri de fotografie, diferite productii.

Prin machiaj, poti dubla identitatea faciala? In ideea in care daca vreau sa arat ca Paris Hilton, va fi posibil?

Sigur ca este posibil, numai ca aici deja ne indreptam catre zona de efecte speciale, machiaj prostetic. In foarte multe seriale - documentare bazate pe fapte reale, machiajul actorilor este facut pentru a semana cat mai mult cu persoanele din realitate pe care le interpreteaza. Se folosesc aplicatii prostetice, peruci, se modeleaza fizionomia prin aplicare de lumini si umbre cu produse speciale.





Din postarile tale, am vazut multe fotografii cu celebritati, actori de renume, artisti. Care este cea mai frumoasa amintire din domeniul profesional?

Cea mai frumoasa amintire pe care o am din domeniul profesional este de acum aproximativ 3 ani. Am lucrat la un film de scurtmetraj, unde am avut onoarea sa o machiez pe doamna Carmen Tanase. Pot spune cu mana pe inima ca este unul dintre cei mai minunati si reali oameni din industrie cu care am lucrat pana acum.

Cum arata stilul tau vestimentar?

In general, la majoritatea proiectelor, make-up artistilor li se cere tinuta de culoare neagra. Astfel, foarte des ma veti vedea imbracata in negru. De altfel, ca sa compensez, in afara joburilor mele imi place sa ma imbrac destul de colorat.

Ce nu iti lipseste niciodata din geanta?

Niciodata nu imi lipsesc din geanta pudra si rujul pentru retusul machiajului pe parcursul zilei.

Ce admiri la o femeie? Dar la un barbat?

Admir foarte tare atat la o femeie, cat si la un barbat aspectul ingrijit. Sa avem hainele calcate, curate, parul pieptanat etc. Consider ca degeaba aplicam un machiaj frumos, pe un ten care nu a fost curatat. Degeaba aplicam un costum frumos, pe o piele care nu este ingrijita.

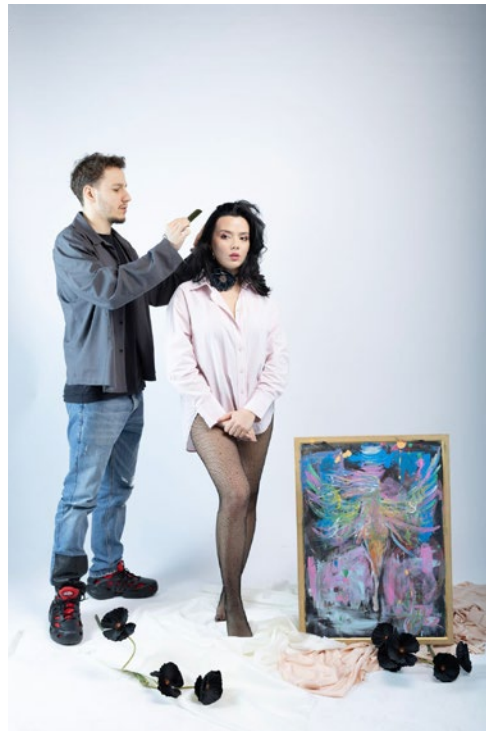
Unde te putem urmari?

Ma puteti urmari pe paginile de FACEBOOK si INSTAGRAM "Bianca Perja", dar si pe TIK TOK @biancaperjamakeup.





ROBERT IORDACHIE
hairdresser



MARTIE 2024

De cat timp lucrezi in acest domeniu?

In acest domeniu minunat am inceput acum 3 ani si pot spune ca mi-am atins una din dorintele mele: sa fac in viata de zi cu zi ceea ce iubesc.

Exista un secret al coafurii perfecte?

Coafura perfecta din punctul meu de vedere este nevoia si dorinta omului de pe scaun, dar bine executata.

Ce tip de coafura recomanzi pentru o sedinta foto cu tematica luxury?

Un tip de coafura ar fi cu volum la radacina, intors la varf sau bucle si bine finisat.

Cum realizam o coafura reusita pentru o persoana care poarta extensii?

In primul rand, extensiile sa fie de cea mai buna calitate pentru a putea lucra usor cu ele. In al doilea rand parul trebuie bine aranjat precum se doreste, ulterior se adauga extensiile aranjate in prealabil.

Cat timp dureaza efectuarea unei coafuri de shooting?

Depinde de complexitate aici, dar un timp ar fi in intervalul de 30 minute - 1 ora

Ce se poarta anul acesta in materie de culori si forme?

In materie de tuns, ca forme, se poarta tunsoarea in scari cum ar fi tunsoarea tip butterfly. Culoarea anului este peach fuzz.

Unde putem gasi mai multe informatii despre tine?

Putem tine legatura pe pagina mea personala de INSTAGRAM: iordacherobert, cat si pe pagina ARTIST SALON ACADEMY.



FAMOST

ALEXANDRU POSEA

fotograf

De cat timp lucrezi in acest domeniu?

De cand mi-am dat seama ca fotbalul nu o sa functioneze pentru mine :). Pasiunea pentru fotografie a inceput sa se formeze inca din copilarie. Desi la inceput am abordat-o strict ca pe un hobby, cu timpul s-a transformat intr-o cariera, iar in anul 2015 m-am angajat la studioul Mytouche Photography.

Ce tip de fotografii realizezi?

Fotografiile pe care nu as avea nici o retinere sa le inramez pe perete. Fotografia mea se inspira atat din pictura impresionista, designul de produs si filozofia din spatele acestuia (a se citi Dieter Rams, Jacob Jensen) cat si din cinematografie. Estetica pe care o urmaresc are intotdeauna o nota personala, chiar daca majoritatea proiectelor au scop comercial - fie ca sunt fotografii de produs, corporative sau de moda. Am experimentat diferite ramuri ale acestei meserii, de la fotografia de natura (flora, fauna, peisaje) la evenimentele sociale. Restrictiile pandemiei m-au provocat, insa, sa ma dezvolt si catre fotografia fashion. Astfel am ajuns in punctul in care majoritatea oportunitatilor vin din aceasta directie.

Secretul fotografiei perfecte: modelul, fotograful sau aparatul?

Fuga dupa fotografia perfecta este precum goana dupa tineretea vesnica. Secretul meu este ambitia de surprinde caracterul uman, imperfect specific fiecaruia dintre noi. In fotografie, perfectiunea cuiva poate fi banalul altcuiva. O fotografie foarte buna poate fi realizata de orice fotograf amator sau persoana obisnuita chiar si cu un smartphone - clickul potrivit la momentul potrivit. Dintr-o perspectiva subiectiva, o fotografie de familie, a unei persoane dragi sau de ce nu chiar si a unui obiect personal, poate sa reprezinte o fotografie perfecta: acel "ceva" ce te face din cand in cand sa deschizi fotografia pe telefon, pe calculator sau sa o inramezi si sa o tii pe birou.

Cu cine e lucreaza mai usor: cu femeile sau cu barbatii?

Personal am lucrat cel mai mult cu femeile. Desi uneori procesul este ceva mai lung din motive perfect de inteles (aranjat, atentie la detalii, profilul "ala bun") nu este neaparat mai dificil. Cu toate ca nu este o regula, femeile au o libertate mai mare in exprimarea emotiilor intr-o sedinta foto. Exceptand



campaniile pentru fotbal sau reclamele farmaceutice pentru dureri reumatice, barbatii trebuie sa exprime in principiu masculinitate si stoicism (un exemplu bun ar fi reclamele la parfumuri) altfel risca sa nu fie foarte memorabili. Sunt, evident, subiectiv, dar in procesul de lucru cu femeile sedintele foto capata in sensul bun o atmosfera mai teatrala.

Cat dureaza o sedinta foto profesionala?

In functie de scopul si durata sedintei. Depinde foarte mult de natura acesteia. In cazul fotografiilor corporative sau de produs estimez mult mai usor durata unei sedinte, metoda de abordare fiind una mai mult tehnica. In cazul fotografiilor de campanie sau al afiselor de film de exemplu, sunt mult mai multe variabile, iar proiectele implica echipe mai mari de productie (make-up artisti, hairstilisti, designeri vestimentari sau de scenografie, etc).

Ce recomandari ai pentru cititoarele noastre care se pregatesc de un shooting?

O atitudine relaxata se imprima imediat si in fotografie. Scopul shootingului este ca intotdeauna sa ne bucuram de o experienta placuta, sa comunicam deschis si sa profitam de oportunitatea de a cunoaste oameni noi.

Unde putem gasi mai multe informatii despre tine?

Anul acesta sunt axat pe a expune cat mai multe proiecte cool pe contul meu de INSTAGRAM @posea.alexandru. Vetii vedea acolo ce imi place sa lucrez, mai ales daca urmariti sa colaboram pentru astfel de continut.



MOON

Text : BEATRICE LIANDA DINU



O noua locatie s-a deschis in Bucuresti unde atmosfera primitoare te invita nu doar sa te relaxezi, ci sa probezi multe rochii de brand dar si de designer.

Intr-o frumoasa armonie cromatica, noul spatiu comercial este amplasat la etajul unei vile, unde suntem intampinati de decoratiuni minimaliste. Deschiderea locatiei a fost in cadru restrans alaturi de influenceri, designeri si prieteni apropiati.

Locatia isi propune sa aduca o pata de culoare in fashion, propunand designeri diversi si colectii de brand. Doamnele si domnisoarele nu au ezitat sa admire si sa faca poze in showroom. Tinute in culori electrice, nuante pastel si negru asteapta sa cucereasca inima fashionistelor.





Deschiderea a fost marcată prin prezența designerului CLARA ROTESCU, fostului model MAYA NESTIAN dar și a câtorva influenceri. Nici eu nu am ratat această deschidere, bucurându-mă de reîntâlnire cu oameni din industria muzicală dar și fashion. Încă de la intrare am fost întâmpinați cu prosecco, aperitive și prăjituri.

Muzica ambientală și zambetele au completat imaginea de ansamblu a evenimentului.

Asadar, dacă doriți să descoperiți cea mai nouă locație din București, sunteți așteptați la MOON. Indiferent de ce preferințe vestimentare aveți sunt convinsă că veți găsi multe opțiuni și cu siguranță tot mai mulți designeri în curând.





GK

CUM V-AM OBISNUIT IN FIECARE LUNA, calatoriile noastre sunt diverse, asadar in acest numar calatorim ... la Bucuresti printre parfumuri! Si ce poate fi mai frumos decat o calatorie printre arome care sa ne surprinda frumos!

Text : BEATRICE LIANDA DINU

Inchide ochii si viseaza ... fiecare aroma te seduce si te trimite intr-o calatorie virtuala in toate colturile lumii, dar mai ales in profunzimea inimii.

De curand, celebrul KAMARA GHEDI si GABRIELLA NASTAS au lansat de ziua indragostitilor o gama de parfumuri feminine si masculine sub numele GK! Nu am ratat evenimentul care a marcat nu doar lansarea gamei de parfumuri ci si intalnirea cu multe persoane publice, jurnalisti si prieteni! Fiecare aroma are o poveste, iar muzica lor completeaza notele de parfum.

Cum imбина cei doi muzica, parfumurile si viata personala? Cu succes!





Insa despre cum a aparut gama de parfumuri feminine si masculine sub numele "GK", am aflat chiar de la Gabriella Nastas:

Kamy mereu se amuza de mine si zice ca Super puterea mea este nasul! Am un simt olfactiv rar intalnit, simt de la distanta mari mirosurile; si oamenii ii simt dupa miros daca sunt bine intentionati sau mai putin.

Pasiunea pentru parfumuri am dezvoltat-o de cand eram mica; sunt o devoratoare de parfumuri ... iar ideea de a-mi lansa propriul brand s-a nascut in mintea mea acum mult timp, insa am realizat totul la timpul potrivit. Astfel ca si Kamy a imprumutat din pasiunea mea, a devenit si el pasionat de parfumuri. Ne-am unit inspiratia si arta, asa am creat "GK". S-a intamplat super rapid. La sfarsitul lunii decembrie ne-am intalnit pentru prima oara cu distribuitorul nostru si uita-ne azi aici.

Kamara si Gabriella Nastas impartasesc pasiunea pentru parfumuri si au decis sa aiba o linie proprie. Si pentru ca esentele tari se tin in sticlute mici, varianta recipientului are 10 ml.

Sunt convinsa ca veti fi cuceriti de arome, calatorind pe meleaguri indepartate si ca fiecare parfum va avea pentru tine o inspiratie pentru urmatoarea destinatie!





Simona Soare

JURNAL DE FEMEIE *cu* BEATRICE LIANDA DINU

In acest numar, SIMONA SOARE ne ofera o perspectiva autentica si inspirationala despre fericire, dezvoltare personala si impactul pozitiv pe care il putem avea pentru cei din jurul nostru. Ea ne dezvaluie cateva secrete despre cum sa ne dezvoltam in mod constant, in calatoria noastra spre o viata implinita.

Simona, ai o experienta vasta in jurnalism si comunicare. Totodata, esti trainer de dezvoltare personala. Cum imbini aceste activitati in viata ta?

Exista o sinergie intre aceste trei domenii. Toate se axeaza pe crearea de continut, pe creativitate, pe acele experiente care inspira, educa si sustin oamenii in calatoria lor de autodescoperire si de crestere personala si profesionala. In toate cele trei domenii, este crucial sa ai empatie si sa intelegi publicul tinta. Incurajez autocunoasterea, increderea in sine si dezvoltarea continua.

Cum descrii fericirea?

Fericirea reprezinta un concept personal, subiectiv. De cele mai multe ori, ajungem sa cantarim fericirea in clipe, acele clipe pe care le dorim cu ardoare inapoi atunci cand traversam o perioada mai dificila a vietii ... Aceasta stare emotionala, caracterizata prin sentimente de bucurie, satisfactie, multumire si implinire, poate fi descoperita inclusiv in activitatile pe care le desfasuram. In momentul in care ne bucuram de o excursie reusita, de lectura unei carti interesante, sau pur si simplu cand admiram frumusetea unui peisaj, simtim fericire. Un aspect crucial in atingerea acestei stari emotionale consta in relatiile noastre, in conectarea cu alte persoane, in puterea socializarii. In privinta relatiilor, consider ca este mai importanta calitatea acestora, nu cantitatea. Sa ai cativa prieteni buni pe care te poti baza intotdeauna are un impact semnificativ mai mare asupra starii generale de fericire decat sa ai multi cunoscuti, cu care nu ai reusit sa stabilesti o conexiune. Fericirea de durata reprezinta acel sentiment constant de bine, nu unul euforic, de moment. Printre factorii care ne influenteaza fericirea se numara alegerile noastre, care sunt in concordanta cu propriile valori, abilitati, pasiuni, preferinte, placeri.



Ce crezi ca ii face pe oameni fericiti?

Fericirea este ceea ce noi, oamenii, cautam in permanenta, dar ceea ce o defineste variaza de la o persoana la alta. Persoanele increzatoare si optimiste au o stima de sine ridicata. Ele au sanse mai mari de a fi fericite. Aspectele ce diferentiaza o persoana increzatoare de una care are temeri constau in intelegerea profunda a propriei fiinte, a emotiilor, a actiunilor ce fac diferenta intre siguranta si teama. Asadar, sa luam putina pauza, sa stam departe de iuresul existential si sa ne gandim la ce ne face cu adevarat fericiti pe fiecare. Poate o excursie pe o insula exotica alaturi de persoana iubita sau poate alegerea unei alte cariere. Sa gasim in noi forta de a visa si de a concretiza ...

Care este idealul perspectivei asupra vietii?

Nu cred ca exista un ideal universal al perspectivei asupra vietii ... O sa va povestesc, inasa, care este perspectiva mea asupra vietii. Dintotdeauna am fost perfect constienta ca viata nu poate insemna doar momente de fericire si extaz, oricat de mult mi-as dori acest lucru. Si lucrurile care sunt delicate, care ne intristeaza, nu vin intamplator in viata noastra, ci au o anumita insemnatate, contribuind la evolutia noastra. Asa ca atentia mea, cel putin in ultimii ani, s-a focalizat pe atragerea lucrurilor frumoase, dar si pe gestionarea optima a situatiilor pe care nu le agreez, cu care nu sunt de acord. Perspectiva mea asupra vietii consta in a accepta tot ceea ce mi se intampla, fiindca, in fond, ceea ce mi se intampla este, in mare parte, rezultatul gandurilor si actiunilor mele. Bineinteles, exista si o doza de imprezvizibil sau acele lucruri pe care nu le pot controla, fiindca nu depind de mine, desi ma pot influenta. Consider ca solutia pentru o viata implinita consta in trei ingrediente: sa atragi in viata lucruri care te implinesc, sa gasesti solutii la dificultatile ce apar, sa lasi in trecut lucrurile care s-au intamplat si ale caror efecte nu le poti remedia.

Fericirea de durata reprezinta acel SENTIMENT CONSTANT DE BINE, NU UNUL EUFORIC, de moment. Printre factorii care ne influenteaza fericirea se numara alegerile noastre, care sunt in concordanta cu propriile valori, abilitati, pasiuni, preferinte, placeri.

Cum iti pastrezi motivatia?

Pastrarea motivatiei este o provocare constanta. Acest lucru presupune sa reflectezi asupra scopurilor personale si sa stii intotdeauna cum sa actionezi, pentru a-ti oferi "clipiri" de optimism. Eu imi setez, anual doar doua-trei obiective, pe care le definesc cat mai clar. Da, ma refer aici la binecunoscutele obiective SMART (SPECIFICE, MASURABILE, ACCESIBILE, RELEVANTE, INCADRATE IN TIMP). Aceasta claritate are rolul de a alimenta dorinta de progres. Esential in pastrarea motivatiei este sa-mi recunosc realizările, sa ma recompensez dupa fiecare obiectiv indeplinit.

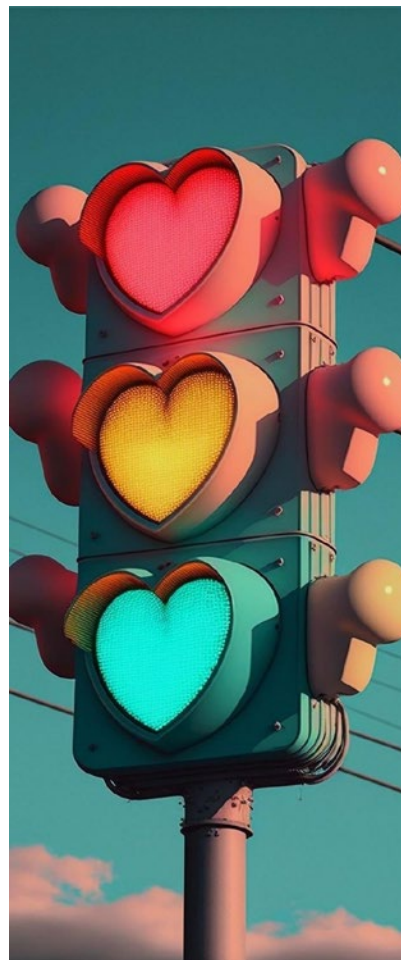
Daca ar fi sa alegem ceea ce este potrivit pentru noi, de ce lucruri trebuie sa tinem cont?

Potrivit pentru noi inseamna, de fapt, ceea ce ne place, ceea ce ne implineste, ceea ce stim sa facem, ceea ce ne face fericiti, ceea ce ne dorim cu adevarat. Este bine sa nu facem alegeri doar din dorinta de a obtine validarea anumitor persoane. Asta nu inseamna ca nu putem lua in considerare parerea celor din jur. Totusi, este bine ca toate opiniile celorlalti sa fie trecute prin filtrul personal, adaptate la noi, la personalitatea noastra. Noi suntem singurii in masura sa facem alegerile potrivite pentru propria persoana.

Consideri ca ne alegem singuri viitorul?

Alegerea viitorului presupune o combinatie a mai multor factori, inclusiv deciziile personale, circumstantele externe si o serie de influente sociale. Subliniez, pana la un punct, avem control asupra anumitor aspecte ale vietii noastre si putem lua decizii care sa ne influenteze viitorul. Cu toate acestea, exista si elemente care sunt independente de noi. Si ma refer aici la acele situatii pe care nu le putem controla, cum ar fi evenimentele neprevazute. Capacitatea de a ne adapta la schimbari si de a invata din experiente poate juca un rol important in determinarea felului in care facem fata provocarilor si evoluam pe termen lung. Societatea si cultura in care traim pot avea un impact semnificativ asupra optiunilor disponibile, iar normele sociale ne pot influenta alegerile. Este bine sa fim flexibili si sa luam decizii informate, pentru a trece intr-un mod eficient si benefic prin viata.

ALEGEREA VIITORULUI
presupune o **combinatie**
a mai multor factori,
inclusiv *deciziile personale,*
circumstantele externe si o serie
de influente sociale.



POTRIVIT PENTRU NOI inseamna, de fapt, **ceea ce ne place, ceea ce ne implineste, ceea ce stim sa facem, ceea ce ne face fericiti, ceea ce ne dorim cu adevarat.**

Ce impact au parintii asupra deciziilor si a succesului?

In mod cert asteptarile parintilor pot influenta alegerile copiilor. Uneori, aceste asteptari pot oferi un cadru incurajator. Alteori, pot duce la presiuni excesive. Unii parinti le ofera copiilor feedback pozitiv, stimulandu-i sa-si urmeze pasiunile, sa-si atinga obiectivele. Parintii pot influenta accesul la educatie si oportunitati. Investitia in educatia copiilor si facilitarea accesului la diferite activitati extracurriculare pot deschide noi cai catre o cariera implinitoare in viitor. Discutiile deschise si constructive despre optiuni, dar si despre consecinte si avantaje, pot ajuta la dezvoltarea abilitatilor de luare a deciziilor. In plus, modul in care parintii gestioneaza stresul, iau decizii si trateaza alti oameni poate avea un impact asupra manierei in care copilul va aborda astfel de situatii in viitor. Sa nu uitam ca un mediu familial in care se ofera suport emotional si incurajare poate contribui la dezvoltarea unei stime de sine ridicate si la cresterea increderii in propriile abilitati. De asemenea, valorile si principiile pe care parintii le promoveaza pot influenta alegerile copiilor. Aceste valori au impact atat in plan personal, cat si profesional. Totusi, nu toata lumea are parinti care sa ofere sprijin emotional sau care sunt modele de urmat. Cu toate acestea, chiar daca ai avut o relatie dificila cu parintii, poti sa-ti construiesi propriul drum in viata si sa iei decizii care sa te duca spre succes. Toti oamenii au capacitati de adaptare si pot invata din propriile experiente, indiferent de mediul familial in care au crescut. Totodata, exista si alti factori, cum ar fi mediul social si educatia formala, care pot juca un rol esential in deciziile si succesul cuiva.

Care este secretul unei vieti echilibrate si pline de bucurii?

Nu exista o formula general valabila. Fiecare om are versiunea sa in privinta unei vieti pline de bucurii. Adaptarea la propriile nevoi si gasirea echilibrului pot contribui la o viata plina de satisfactii. Echilibrul si bucuria pot fi atinse prin abordarea mai multor aspecte,

Managementul emotiilor inseamna, de fapt, INTELIGENTA EMOTIONALA, acea capacitate de a recunoaste, intelege si gestiona propriile emotii, precum si pe cele ale celor din jur.



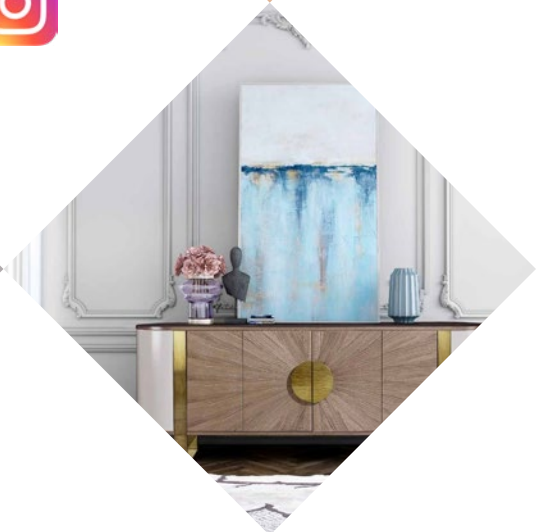
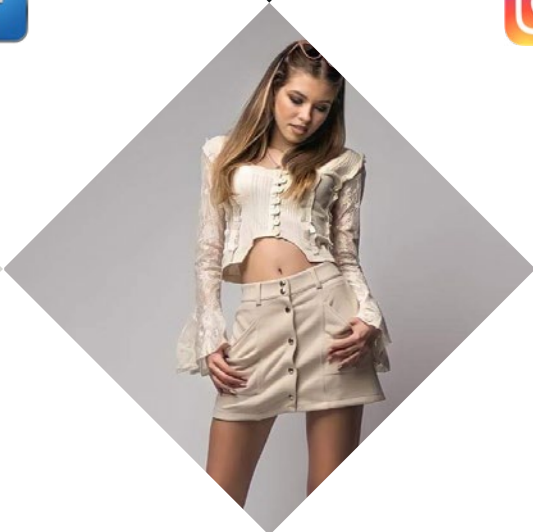
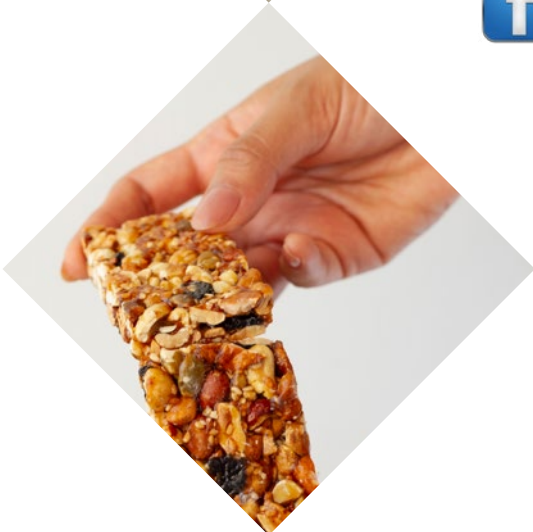
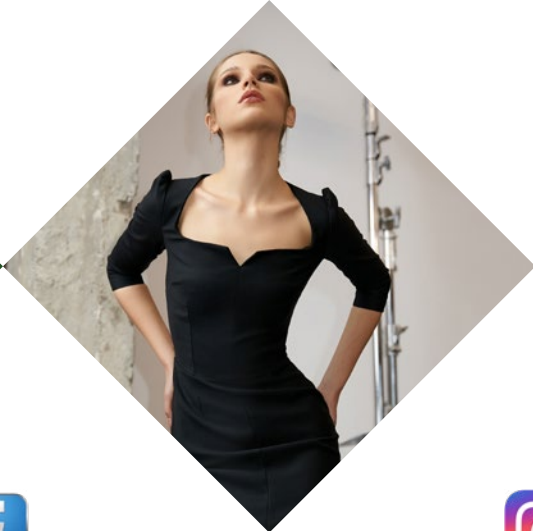
acordand atentie nevoilor fizice, mentale, emotionale si sociale. Astfel, exista unele aspecte universale, care pot conduce la o viata echilibrata si fericita: relatiile pozitive cu cei din jur, mentinerea unui stil de viata sanatos, o cariera care iti aduce implinire, timp dedicat pasiunilor, setarea de obiective realiste. De asemenea, recunostinta si aprecierea pentru lucrurile frumoase pot contribui la o perspectiva pozitiva si la implinire emotionala.

Cum ne stapanim emotiile si cum ne regasim pe noi insine?

Managementul emotiilor si redescoperirea sinelui sunt calatorii personale si profunde. Managementul emotiilor inseamna, de fapt, inteligenta emotionala, acea capacitate de a recunoaste, intelege si gestiona propriile emotii, precum si pe cele ale celor din jur. Pentru a ne stapani emotiile, este important sa ne acordam timp pentru a le analiza si accepta fara sa incercam sa le reprimam sau sa reactionam impulsiv. Poate fi util sa practicam mindfulness sau meditatie, pentru a ne observa gandurile, fara a ne lasa coplestiti. Pentru a ne regasi, ne vom explora valorile, pasiunile si interesele, ne vom acorda timp pentru activitati care ne aduc satisfactie. Este important sa invatam sa ne cunoastem fara sa ne judecam si sa imbratisam aspectele pozitive ale personalitatii noastre, sa construim conexiuni autentice cu cei din jur, impartasind experiente si traiiri. Este firesc sa trecem prin transformari si sa evoluam. In toata aceasta calatorie interioara, blandetea ne va insoti, iar relatiile sanatoase pot fi o sursa de sprijin.

Daca ar fi sa pleci pe o insula pustie, ce ai lua cu tine?

Nu mi-ar lipsi acele lucruri care imi asigura supravietuirea si care imi aduc un echilibru intre necesitatile de baza si confortul psihologic. Asadar, as lua cu mine chibrituri, o busola, un desalinizator, un cutit multifunctional, seminte si plante comestibile pentru a le cultiva, o undita, un cort, o patura termica. Cu siguranta voi dori sa evadez macar mental din acea insula, asa ca nu voi uita nici cartile preferate.



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



Martie este luna inceputurilor si poate fi si pentru tine daca iti doresti sa pierzi kilograme.
Cum poti reusi? Iti spune NICOLETA PATA.



Luna Martie

LUNA - *START* PENTRU A SLABI SI A FI IN CEA MAI BUNA FORMA
PENTRU SEZONUL PRIMAVARA - VARA!

Mancam inteligent si slabim simplu cu NICOLETA PATA

**Sunt
intrebata
des: cand
este bine
sa ne
apucam
de slabit
pentru
vacanta de
vara?**

Ei bine, trebuie sa stii urmatoarele patru lucruri ...

1. Cate kilograme de grasime este necesar sa dai jos pentru a-ti indeplini obiectivul?
2. Cat timp efectiv mai ai pana la vacanta de vara?
3. Care este ritmul in care tu ai slabit pana acum atunci cand ai tinut o cura de slabire?
4. Esti hotarata sa slabesti sau doar intentionezi?

**R
E
T
I
N
E
I
.**

O persoana de sex feminin poate sa slabeasca intre 5 si 10 kg pe saptamana in functie de multi parametri specifici fiecarei persoane.

Astfel, poti calcula singura cand este bine sa te apuci de plan si cand sa incepi sa actionezi.

Recomandarea mea este sa te apuci din martie, asa ca vei incepe sa vezi rezultatul foarte curand si vei fi motivata sa mentii ritmul cu alimentatia sanatoasa; mai mult, vei scapa de stresul curei de slabire: vezi castiga timp pentru tine.

O persoana relaxata atinge mai usor obiectivele de slabire.



Dar poti sa ne dai si cateva tips and tricks? Hai ca nu este chiar asa de simplu cum zici tu!
TOTUL DEVINE SIMPLU cand este clar pentru tine si obtii rezultat cu ceea ce aplici. Asta se intampla pentru noi toti, deci este valabil si pentru tine.

TIPS AND TRICKS 😊

1. Alege sa pui in farfurie 1/2 legume, 1/4 proteina animala cu grasimea din continutul natural al carzii alese de tine, 1/4 cereale fara gluten, orez, pseudo cereale.
2. Nu uita ca la fiecare masa prima servita sa fie o leguma (morcov, salata, gulie, ... etc), ceva netratat termic sau gatit - asa cum se gaseste el proaspat in natura!
3. Alege sa manaci lactate - doar cele fermentate si unt. Evita/ redu/ elimina laptele dulce!
4. Hidrateaza-te corespunzator!
5. Dormi cel putin 7h pe noapte incapand cu ora 21:00 maxim 22:00!
6. Alege sa mergi pe jos, sa urci scarile si faci miscare zilnic! Daca deja faci asta este minunat: deja ai avantaj!!



Nu vreau sa mai aud ce sa evit!! M-am saturat sa tot aud ce nu trebuie sa fac! Vreau sa aud si lucruri pe care pot sa le fac si sa slabesc.

Aici greu de raspuns pentru un public asa de mare cum sunt cei care citesc revista Famost, dar o sa ne concentram pe o varianta simpla.

1. Mananci cate legume vrei tu.
2. Carnita cata vrei si iti pica tie bine.
3. Mananci fructe de sezon avand aproximativ dimensiunea unui mar mai mare.
4. Bei cafeaua de dimineata si tot tipul pui langa ea si aproximativ 300 ml de apa pe care ii bei in tandem cu cafeaua.
5. Nuci, seminte, ovaz si alte cereale care nu contin gluten.
6. Miere, dar intr-o cantitate aproximativa de o lingurita mica si nu zilnic.

Cu alte cuvinte, cam tot ce a dat Bunul Dumnezeu pe pamant si cat mai neprelucrat si modificat, sa tina mai mult timp sau sa aiba gust si aspect mai placut.

Bun bun, daca mananc atat de multe alimente si varietatea aceasta o sa ma ingras sigur. Eu acum mananc putin si tot nu slabesc. Parca ma ingras din aer. Nici apa nu prea beau ...

Este o situatie de normalitate pe care o intalnim la multi dintre noi. Desi normal ar trebui sa sune bine, eu zic ca de data aceasta nu prea suna bine, ci suna asa cum ne-am obisnuit multi dintre noi: sa avem obiceiuri care nu ne ajuta.

Alege sa mananci doua mese pe zi: combinatia de alimente din grupele prezentate mai sus si ceea ce am scris la tips and tricks si vezi daca merge si la tine!



Pentru mai multe amanunte, structurate diferit, te invit sa urmaresi pe YOUTUBE Nutritie_simplu_slim emisiunea "MANCAM INTELIGENT SI SLABIM SIMPLU" si nu ezita sa-mi dai acolo intrebarile tale si eu sa revin sa-ti raspund.

TE ASTEPT IN FIECARE ZI CU INTREBARILE TALE SPECIFICE SI EU ITI GARANTEZ 100% RASPUNSUL MEU!

Facebook: nutritiesimpluslim | **Instagram:** nutritiesimpluslim

Youtube: @Nutritie_Simplu_Slim





CE SE INTAMPLA CAND CONSUMI FIBRE

De ani de zile (in special de cand internetul a patruns in viata noastra de zi cu zi) tot citim ca o crestere a consumului de fibre este foarte bun pentru sanatatea noastra si asta pentru ca exista dovezi incontestabile ale faptului ca acestea sunt asociate cu riscuri mici de boli de inima, cancer intestinal, diabet de tip 2. Pe de alta parte, aportul de fibre poate aduce schimbari atat in alimentatie dar poate provoca si simptome nedorite.

Vei ajunge la baie mai des

Fibra este o parte structurala a alimentelor noastre pe care corpul nu le poate digera sau descompune, ceea ce va duce la nevoia de a ajunge mai des la baie. Fibra creste greutatea si dimensiunea scaunului, ajutand la inmuiera acestuia, ceea ce este si un lucru bun, deoarece scad sansele constipatiei. Fibrele insolubile gasite in cerealele integrale precum orezul brun, nuci si seminte actioneaza ca o perie in intestine, "maturand" totul pentru a pastra lucrurile in miscare. Fibrele solubile gasite in banane, ovaz, cartofi, absorb apa, facand ca scaunele sa treaca mai lin.

Te simti mai plina

Cresterea aportului de fibre poate reduce apetitul deoarece incetineste miscarea alimentelor prin intestin si daca nu iti este atat de foame, s-ar putea sa nu consumi atat de multe calorii, ceea ce duce la scaderea in greutate.

Vei avea gaze

Din copilarie stii ca daca mananci fasole, pe langa beneficiile aduse sanatatii - in special inimii, are si efecte mai putin dorite, adaugarea mai multor fibre in alimentatie declansand flatulenta. Dar, din momentul in care te-ai obisnuit cu digerarea fibrelor in cantitati mai mari, simptomele ar trebui sa se reduca, a fi tot timpul bine hidratata jucand un rol esential.

Vei fi mai fericita

Bacteriile intestinale bune sunt esentiale pentru bunastarea noastra mentala, microbii intestinali fermentand si transformand fibrele in acizi grasi cu lant scurt care comunica cu celulele in creier ce produc serotonina, hormonul fericit.

Scade riscul cancerului intestinal

Cand fibrele intalnesc in intestin bacteriile, bacteriile dau nastere a ceea ce este cunoscut ca butirat, ceea ce ajuta celulele sa ramana sanatoase, astfel ca tumorile au sanse destul de scazute sa se dezvolte.

Fibrele se gasesc peste tot in fructe si legume, astfel ca adaugandu-le in alimentatia zilnica reprezinta un bun mod de a incepe. Cu toate acestea, ca totul se decurga normal, expertii recomanda ca aceasta trecere sa se faca gradual; poti incepe prin inlocuirea paini albe cu cea din faina integrala sau introducand nucile in alimentatie, ceea ce va ajuta la minimizarea oricaror efecte nedorite.

TRECEREA DE LA O ALIMENTATIE OBISNUITA LA UNA **BOGATA IN FIBRE**

Concret, fibrele alimentare au o serie de beneficii pentru sanatate, printre care:

- ✓ Amelioreaza constipatia;
- ✓ Scade riscul de aparitie a bolilor cardiovasculare;
- ✓ Ajuta la controlul glicemiei;
- ✓ Scade riscul de aparitie a cancerului de colon;
- ✓ Ajuta la scaderea in greutate.

Pentru a beneficia de aceste efecte, este recomandat sa se consume 25-38 de grame de fibre pe zi pentru adultii sanatosi. Daca ai o alimentatie obisnuita si doresti sa o schimbi intr-una bogata in fibre, este important sa faci acest lucru treptat, pentru a evita probleme digestive.

Iata cateva sfaturi care te vor ajuta sa faci mai usoara aceasta tranzitie.

1. Incepe cu o crestere graduala a consumului de fibre!

Daca consumi in prezent mai putin de 25 de grame de fibre pe zi, incepe prin a creste aportul cu 5-10 grame pe saptamana. Acest lucru iti va oferi timp pentru a te adapta cresterii cantitatii de fibre din dieta.

2. Aduga fibre la fiecare masa si gustare!

Nu incerca sa consumati toate fibrele recomandate intr-o singura zi. Aduga fibre la fiecare masa si gustare pentru a te asigura ca iti atingeti obiectivul zilnic.

3. Bea multa apa!

Fibrele absorb apa, asa ca este important sa bei multa apa atunci cand consumi alimente bogate in fibre. Acest lucru te va ajuta sa previi constipatia.

4. Alege alimente bogate in fibre!

Iata cateva alimente bogate in fibre pe care le poti include in dieta:

- ✓ Fructe: mere, pere, prune, portocale, banane, capsuni;
- ✓ Legume: broccoli, conopida, morcovi, sfecla, fasole verde, spanac;
- ✓ Cereale integrale: ovaz, orez brun, quinoa, grau integral;
- ✓ Leguminoase: fasole, linte, naut;
- ✓ Seminte si nuci: seminte de chia, seminte de in, seminte de susan, nuci, alune.

5. Fa miscare in mod regulat!

Miscarea fizica ajuta la miscarea fibrelor prin tractul digestiv, prevenind constipatia.



Iata cateva exemple de mese si gustari bogate in fibre!

Mic dejun

- ✓ Ovaz cu fructe, nuci si seminte;
- ✓ Fulgi de ovaz cu lapte de nuci;
- ✓ Omleta cu legume;
- ✓ Paine integrala cu unt de arahide si banane.

Pranz

- ✓ Supa de legume;
- ✓ Salata de legume cu pui sau peste;
- ✓ Quinoa cu legume;
- ✓ Paste integrale cu sos de rosii.

Cina

- ✓ Legume la cuptor cu pui sau peste;
- ✓ Fasole sau linte cu orez brun;
- ✓ Salata de legume cu naut;
- ✓ Supa de legume cu taitei integrali.

Gustari

- ✓ Fructe proaspete;
- ✓ Legume proaspete;
- ✓ Nuci si seminte;
- ✓ Iaurt grecesc cu fructe si seminte.



BATOANELE PROTEICE

Iata cateva
exemple de
batoane proteice
sanatoase:

**Barilla Protein
Plus Peanut
Butter Crunch,
Clif Builder's
Protein Bar,
Quest Nutrition
Protein Bar,
RXBar, NuGo
Nutrition Slim
Protein Bar.**

BATOANELE PROTEICE POT FI O SOLUTIE CAND CAUTI CEVA RAPID DE MANCAT, le poti tine in geanta si pot oferi beneficii suplimentare din partea fibrelor si grasimilor sanatoase. Mai mult, daca vrei ceva de rontait inainte sau dupa exercitiile fizice, o astfel de optiune te poate ajuta la recuperare, dar cu toate acestea, nu exista nimic oficial care sa dea o definitie clara a ceea ce cunoastem ca baton proteic.

Acest lucru inseamna ca fiecare brand decide individual ce proteine sa puna, ce cantitate ... cat sunt de sanatoase. Dimensiunile difera iar numele pe care il au, indiferent ce cuvinte contin, sunt in scop de marketing. Cu toate acestea, prin multiplele optiuni existente pe piata, poti gasi ce este mai calitativ, poti identifica cele mai bune optiuni pentru tine.

Daca ti-a venit ideea ca batoanele proteice pot deveni masa principala, gandeste-te de doua ori! Insuficienta caloriilor fac din aceasta optiune una pe care nu trebuie sa o iei in calcul, in schimb, te poti gandi la ele ca suplimente pentru nutrienti. Mai mult, mancarea nu este doar suma partilor nutriente ci este placere si satisfactie, iar daca vrei sa le combini intr-un mod sanatos, mergi pe o gustarica dintre un baton si un fruct!

Proteinele

Nu exista o cantitate de proteina despre care sa se poata spune ca este cea mai buna optiune - fie ca este de origine vegetala sau animala. Aportul necesar depinde de la o persoana la alta in functie de stilul de viata. Daca te pregatesti pentru exercitii fizice sau orice alte activitati ce presupun efort fizic intens, ai nevoie de mai multe proteine, sportivii activi numarandu-se printre primele categorii care se incadreaza aici.

Fibrele

Necesarul mediu ar trebui sa fie de cel putin 3 g fibre, acestea, impreuna cu proteinele dandu-ti senzatia de satietate. La fel de importanta este atentia acordata cantitatii de fibre ingerate pentru a evita disconfortul intestinal. Daca ai optiuni cu cantitati mai mari de fibre, bea si un pahar de apa pentru a aduce un echilibru in intestin!

Zaharurile

Anumite batoane proteice sunt fara nicio discutie, bomboane, pline de diverse forme de zahar. FDA sugereaza sa limitezi aportul de calorii din zaharurile adaugat la 10 procente pe zi; daca zilnic tu consumi 2000 calorii, aceasta ar insemna 50 g sau mai putin. Multe batoane proteice folosesc indulcitori alternativi, de la optiuni artificiale la surse de zahar din fructe sau plante, fiecare sursa avand propria aroma si nivel de concentratie a zaharului.

Grasimile

Grasimile saturate si nesaturate variaza in functie de sursa proteinei. Daca de exemplu mananci un baton pe baza de carne vei vedea ca grasimea saturata se gaseste undeva la 20% din valoarea zilnica, in timp ce variantele pe baza de seminte pot depasi acest procent.





Batoanele proteice pot fi o alegere sanatoasa daca sunt alese cu atentie. Este important sa se verifice eticheta nutritionala pentru a se asigura ca batonul are un continut scazut de zahar si grasimi saturate. De asemenea, este important sa se opteze pentru batoane care contin ingrediente sanatoase, cum ar fi fructele, nucile si cerealele integrale.

Iata cateva sfaturi pentru a alege batoane proteice sanatoase:

- Citeste eticheta nutritionala si asigura-te ca batonul contine cel putin 15 grame de proteine pe portie!
- Evita batoanele care contin mai mult de 200 de calorii sau mai mult de 10 grame de zahar pe portie!
- Alege batoane care contin ingrediente sanatoase, cum ar fi nucile, semintele, fructele uscate sau cerealele integrale!

Batoanele proteice pot fi o alegere sanatoasa daca sunt alese cu atentie. Este important sa se verifice eticheta nutritionala pentru a te asigura ca batonul are un continut scazut de zahar si grasimi saturate. De asemenea, este important sa se opteze pentru batoane care contin ingrediente sanatoase, cum ar fi fructele, nucile si cerealele integrale.

Iata cateva dintre beneficiile consumului de batoane proteice:

- **AJUTA LA CRESTEREA SI REPARAREA MASEI MUSCULARE.** Proteinele sunt esentiale pentru construirea si repararea muschilor, ceea ce le face o alegere buna pentru sportivi si persoanele care doresc sa creasca masa musculara.
- **OFERA ENERGIE.** Proteinele sunt o sursa de energie mai durabila decat carbohidratii, ceea ce le face o alegere

buna pentru persoanele care au nevoie de o energie sustinuta pe tot parcursul zilei.

- **SATISFAC FOAMEA.** Proteinele pot ajuta la reducerea poftei de mancare, ceea ce le face o alegere buna pentru persoanele care doresc sa slabeasca sau sa-si mentina greutatea.

Cu toate acestea, batoanele proteice pot fi si o alegere nesanoasa daca sunt consumate in exces sau daca contin ingrediente nesanoase. Iata cateva dintre dezavantajele consumului de batoane proteice:

- **POT FI BOGATE IN ZAHAR.** Unele batoane proteice contin o cantitate mare de zahar, ceea ce poate duce la cresterea in greutate si la probleme de sanatate, cum ar fi diabetul de tip 2.

▪ **POT FI BOGATE IN GRASIMI SATURATE.** Grasimile saturate pot creste riscul de boli de inima si alte probleme de sanatate.

- **POT FI SCUMPE.** Batoanele proteice pot fi mai scumpe decat alte gustari sanatoase, cum ar fi fructele, legumele sau nucile.

In general, batoanele proteice pot fi o alegere sanatoasa daca sunt alese cu atentie. Cu toate acestea, este important sa fie consumate in cantitati moderate si sa se opteze pentru batoane care contin ingrediente sanatoase.



Importanta alimentatiei in luna martie

GHID PENTRU O DIETA SANATOASA IN PRIMAVARA

Luna martie marcheaza sosirea primaverii, un anotimp al reinnoirii si al renasterii, o perioada ideala pentru a ne revigora organismul dupa lunile lungi de iarna si a ne pregati pentru lunile calduroase care urmeaza. O dieta sanatoasa si echilibrata joaca un rol esential in aceasta perioada, oferindu-ne nutrientii necesari pentru a ne mentine energia si vitalitatea.

DE CE ESTE IMPORTANTA ALIMENTATIA IN LUNA MARTIE?

Schimbari climatice

Trecerea de la iarna la primavara se caracterizeaza prin variatii semnificative de temperatura. O alimentatie bogata in vitamine si minerale ne ajuta sa ne adaptam acestor schimbari si sa ne mentinem sistemul imunitar puternic.

Cresterea nevoii de energie

Odata cu cresterea temperaturii, organismul nostru are nevoie de mai multa energie pentru a se mentine la o temperatura constanta. O dieta bogata in calorii sanatoase ne ajuta sa ne satisfacem aceasta nevoie si evitam senzatia de oboseala.

Prevenirea bolilor

O dieta bogata in fructe si legume proaspete ne ajuta sa prevenim aparitia bolilor specifice primaverii, precum raceala, gripa sau alergiile.

Pregatirea pentru vara

O alimentatie echilibrata ne ajuta sa ne mentinem o greutate corporala optima si sa ne pregatim pentru sezonul estival.

CELE MAI INDICATE ALIMENTE, FRUCTE SI LEGUME

- Fructe: mere, pere, banane, portocale, kiwi, grapefruit, zmeura, afine;
- Legume: spanac, salata verde, broccoli, varza, conopida, morcovi, telina, ceapa, usturoi;
- Cereale integrale: orez brun, grau integral, ovaz, quinoa;
- Leguminoase: fasole, linte, naut;
- Proteine: carne slaba de pui, peste, lactate degresate, oua;
- Grasimi sanatoase: ulei de masline, avocado, nuci, seminte.

CUM NE AJUTA ALIMENTATIA IN ACEASTA PERIOADA?

Ne ofera energie

Alimentele bogate in calorii sanatoase, precum cerealele integrale, leguminoasele si proteinele slabe, ne ajuta sa ne satisfacem nevoia de energie crescuta din aceasta perioada.

Ne intareste sistemul imunitar

Fructele si legumele proaspete sunt bogate in vitamine si minerale, care ne ajuta sa ne mentinem sistemul imunitar puternic si sa ne protejam de boli.

Ne ajuta sa ne mentinem o greutate corporala optima

O dieta echilibrata ne ajuta sa ne controlam aportul caloric si sa evitam acumularea de kilograme in plus.

Ne imbunatatesti starea de spirit

Alimentele bogate in nutrienti esentiali ne ajuta sa ne mentinem o stare de spirit buna si sa ne combatem oboseala.



Luna martie este o perioada frumoasa, cu temperaturi mai ridicate si primele semne ale primaverii. Din pacate, pentru cei care sufera de alergii, aceasta luna poate fi un chin. Polenul de la copacii care infloresc devreme, precum arinul, alunul, ulmul si plopul, poate provoca o serie de simptome neplacute. Cele mai intalnite simptome ale alergiei la polen sunt: *stranutul, nasul infundat, secretiile nazale apoase, mancarimea si lacrimarea ochilor, tusea, dificultati de respiratie, oboseala, eruptiile cutanate.*

Cum putem preveni alergiile

Evita expunerea la polen!

- ◆ Stai in casa pe cat posibil in zilele cu concentratie mare de polen!
- ◆ Inchide geamurile casei si masinii!
- ◆ Poarta o masca cand iesi afara!
- ◆ Spala-ti parul si hainele dupa ce ai stat afara!

Utilizeaza medicamente antialergice!

- ◆ Antihistaminicele pot reduce simptomele alergiei.
- ◆ Decongestionantele nazale pot ajuta la desfundarea nasului.
- ◆ Spray-urile nazale cu corticosteroizi pot reduce inflamatiile nasului.

Consulta un medic!

- ◆ Un medic alergolog poate identifica alergenii la care esti sensibil si iti poate recomanda un tratament adecvat.

Sfaturi extra

- ◆ Bea multe lichide deoarece te ajuta sa elimini mucusul din organism!
- ◆ Foloseste un umidificator si asta deoarece aerul uscat poate agrava simptomele alergiei!
- ◆ Spala-te des pe maini pentru a evita sa raspandesti alergenii!

Informatii utile

- ◆ Poti verifica concentratia de polen din aer pe site-ul www.aerlive.ro.
- ◆ Exista aplicatii pentru telefon care te pot notifica cand concentratia de polen este ridicata.

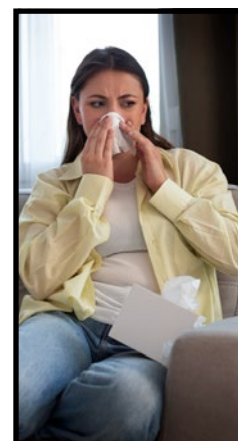
In luna martie, principalele alergii care pot aparea sunt ...

ALERGII LA POLEN

- ◆ Polenul de arin si alun este prezent in aer inca din luna februarie, atingand un nivel maxim in luna martie.
- ◆ Polenul acestor arbori incepe sa fie eliberat in luna martie, atingand un varf in luna aprilie.
- ◆ Mucegaiul poate fi prezent in aer tot timpul anului, dar este mai frecvent in lunile umede, inclusiv martie.

ALTE ALERGII

- ◆ Acarieni se gasesc in praf si pot provoca alergii pe tot parcursul anului, dar pot fi mai deranjanti in lunile mai calde.
- ◆ Alergia la animalele de companie poate fi declansata de contactul cu parul, saliva sau matreata animalului.
- ◆ Alergiile alimentare pot aparea la orice moment al anului, dar anumite alimente pot fi mai problematice in anumite perioade. De exemplu, alergia la fructe de mare poate fi mai frecventa primavara.



CALENDARUL ALERGENILOR

februarie-martie

arin, alun

martie-aprilie

ulm, plop, salcie

aprilie

frasin, mestecan

mai-iunie

ierburi



VIOLETELE

BENEFICII SANATATE

VIOLETELE NATIVE (*Viola hederacea*) sunt plante perene mici originale din Australia cu flori albe si mov si au un parfum usor. Acopera foarte frumos solul, sunt usor de crescut chiar si un umbra sau in mediu umed; de asemenea, reprezinta o atractie irezistibila pentru fluturi. In 2006, botanistii au impartit *Viola hederacea* in doua grupe, plantele care au mai mult violet decat alb au fost denumite *Viola banksii* ca subgrup. Exista mai multe tipuri din aceeasi specie, dar componentele frunzelor si florilor au multe asemanari.

In trecut, oamenii mancau florile si frunzele violetelor native ca alimente; frunzele se pare insa ca au mai multe beneficii comparativ cu florile. Radacinile pot fi de asemenea folosite in scop medical, dar nu sunt atat de bune ca mancare.

Frunzele (*V. hederacea* si *V. banksii*) contin glicozide fenolice, saponine, flavonoide, rutina si quercetina, alcaloizi, mucilagii, taninuri si salicilati, vitaminele A si C. Violetele native au mai multe ciclotide, inclusiv cicloviolacina H4, un compus proteic gasit in frunzele *V. hederacea* ce are o activitate hemolitica puternica, ceea ce inseamna ca subtiaza sangele si o activitate puternica citotoxica care ar putea oferi o cale pentru stimularea activitatii limfatice si reducerea diferitelor tipuri de cancer.

Nu exista nimic care sa arate toxicitate, atat florile cat si frunzele fiind sigure de mancat ca aliment dar si ingerate ca medicament. Nu au fost inregistrate reactii adverse cu produsele farmaceutice ...

Frunzele de violet luade intern sunt in general considerat antiinflamator, calmant, expectorant, alterativ (de curatare a sangelui), limfagog (stimuleaza si detoxifica limfaticele), antireumatice, antitumorale, antimicrobiene si antivirale, diuretice, un remediu respirator si un laxativ usor. Local, ajuta la vindecarea ranilor. Ca preparate medicale, frunzele de violete pot fi luate sub forma de infuzie sau ceai, sirop, infuzat in miere, facut in otet si folosit local in mai multe moduri.

Avand proprietati antiinflamatorii si mucilaginoase, ceaiul din frunze de violeta poate ameliora tusea si bronhita si este mai eficient daca este indulcit si cu miere cruda de calitate.

In mod traditional, frunzele de violet au fost folosite pentru ganglionii limfatici umflati, fiind excelente pentru ameliorarea glandelor limfatice umflate, fierbinti si sensibile la atingere. Aceasta utilizare traditionala este sustinuta de cercetari care arata ca cicloviolacina H4 in frunzele de violeta are un rol potential in stimularea si detoxifierea sistemului limfatic.

Componenta mucilaginoasa a ceaiului din frunze de violeta calmeaza inflamatia mucoasei intestinale, iar mucilagul este o fibra solubila cu rol in reducerea nivelului de colesterol. Fibrele solubile sunt

prebiotice, ajutand la restabilirea populatiilor sanatoase ale bacteriilor din intestin.

Ingredientele flavonoide din frunzele de violeta nativa, quercetina si in special rutina, sunt remedii traditionale care intaresc peretii vaselor de sange, astfel ca au fost prescrise pentru reducerea hemoroizilor si venelor varicoase.

Ciclotidele sunt ingrediente antimicrobiene si antivirale, un ingredient activ in frunzele violetei native si cu proteinele sale poate avea o activitate antibacteriana puternica impotriva E. coli si Staphylococcus aureus.

Frunzele de violete se pot folosi pentru ameliorarea simptomelor de afectiuni inflamatorii ale pielii precum eczemele si dermatitele; frunzele pot fi folosite ca compresa, transformate intr-o crema sau intr-un balsam, sau folosit ca un ulei infuzat pentru a ameliora pielea uscata sau iritata, abraziuni sau piscaturi de insecte. Ceaiul poate fi folosit deopotriva intern si local pentru vene varicoase si hemoroizi.

Florile violete sunt comestibile si folosite pentru a adauga culoare si parfum salatelor sau deserturilor; in acelasi timp, florile pot fi inghetate in blocuri de gheata sau pot fi cristalizate pentru a oferi un decor spectaculos pe deserturi speciale sau



pentru alimentele coapte. Frunzele sunt comestibile si se pot consuma in salate, cu otet sau pot fi infuzate in ceai. Pot fi folosite ca pesto in sandvisuri si mancaruri impachetate/ ambalate.

Nu exista nimic care sa arate toxicitate, atat florile cat si frunzele fiind sigure de mancat ca aliment dar si ingerate ca medicament. Nu au fost inregistrate reactii adverse cu produsele farmaceutice, o potentiala contraindicatie fiind adresata celor cu anemie hemolitica rara - in astfel de cazuri sunt de evitat frunzele violetei native.



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

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!

