Cum sa pierzi in greutate si sa-ti purifici organismul in 10 zile consumand o salata uimitoare

Salata ce urmeaza sa v-o prezint este extrem de eficienta, mai ales in cazul in care doriti sa pierdeti rapid in greutate si sa va detoxifiati organismul. Are in componenta sa ingrediente uimitoare, si va asigur ca dupa ce veti citi reteta veti merge repede acasa si veti incerca sa o preparati.

Acest preparat are in componenta sa o planta oarecum uitata, insa este o planta cu beneficii extraordinare pentru organism, ea putand fi usor introdusa in lista alimentelor miraculoase, datorita CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: www.secretele.com

Cum sa vindeci sciatica in cateva minute chiar la tine acasa

Nu exista nici o modalitate usoara de a explica durerile persoanelor care sufera de sciatica, tratamentul specific al

acestei probleme de sanatate fiind, de asemenea, destul de periculos.

Sciatica are nevoie de medicamente speciale si terapie fizica, ce se presupune a calma durerea. Din pacate, terapiile regulate pot fi dificile, dureroase si frustrante.

Urmariti clipul video de mai jos pentru a invata cum puteti calma durerea, fara a vizita terapeutul. Cu siguranta CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: www.secretele.com

Sursa video: www.YouTube.com

Limbajul Ochilor – Limbajul Trupului

Detectorul de minciuni, de adevar si de emotii!

Stai de vorba cu cineva si ai vrea sa ai mai multe repere decat limbajul verbal. Mai jos aveti cateva lucruri depre limbajul ochilor si ce insemna aceste lucruri. Folosirea acestor instrumente este o adevarata arta.

Aceasta metoda nu este infailibila, ea trebuie corelata cu intrebari specifice, verificare si reverificare. Pune-l pe colegul tau sa-si aminească ce a facut saptamana trecuta si vezi unde isi arunca privirea. Pune-l apoi sa-si imagineze ceva. Odata ce ai vazut unde isi aruca privirea i-ai identificat formula dupa care isi imagineaza ceva si dupa care isi aminteste ceva. Avantajul acestei metode este ca ea poate

fi testata aproape instantaneu. Mult succes in practicarea ei.

STANGA SUS : Amintire vizuala

Oamenii privesc astfel cand isi aduc aminte imagini. Aceste imagini le-au mai vazut candva. Poate fi imaginea unui partener de afaceri, o imagine din vacanta, ce am facut candva, o zi de la scoala, o imagine din traficul rutier, o persoana, o ruda, un prieten, un afis, o pictura, o masina, un televizor, etc. De regula indica spunerea adevarului!

Ochii sunt indreptati in DREAPTA SUS : Constructie Vizuala

De regula ne inchipui cum va arata un anumit lucru. Sau ne imaginam ceva. Mai ales atunci cand nu vrem sa raspundem la o intrebare, cautam un raspuns, sau imaginam alt raspuns decat realitatea sau atunci cand improvizam. Aceeasi directie este folosita atunci cand ne inchipuim consecinte, sau vedem cum va arata afacerea noastra, atunci cand facem presupuneri referitoare la: consecinte, risuri, locuri de vacanta, locuri de intalnire, o casa in care am vrea sa locuim..etc

Ochii sunt INDREPTATI INAINTE: Vizualizare

De regula indiciul ni-l da pozitiei corpului asupra semnificatiei. Daca obeservam ca greutatea corpului este sprijinita pe stanga atunci avem de-a face cu o amintire, daca este pe partea stanga avem de-a face cu o constructie.

Ochii sunt indreptati in STANGA

LATERAL: AMINTIRE AUDITIVA

Ne aducem aminte un sunet, o melodie, o voce, un fosnet, un traznet, un tipat. Se refera la sunete care ne sunt cunoscute si le-am mai auzit.

Ochii sunt indreptati in DREAPTA LATERAL: Constructie Auditiva

Oare cum ar suna? Aceasta este intrebarea cadru care ne vine in minte. Ne inchipuim cum ar suna o melodie. Sau ne inchipuim cum ar suna vocea unui prieten- mai aspra (ton pe care nu l-am mai auzit). Caracteristc acestui mod este faptul ca in mintea noastra cream un sunet pe care nu l-am mai auzit niciodata.

Ochii sunt indreptati in STANGA JOS: Dialog intern

Aceasta ipostaza o intalnim atunci cand o persoana se gandeste asupra unui lucru. Isi pune o serie de intrebari, analizaza si isi raspunde la intrebari. Este caracteristic celui care “sta pe ganduri” .

Ochii sunt atintiti in DREAPTA JOS: Emotii

Aceasta ipostaza se intalneste atunci cand incercam senzatii sau sentimente noi: bucurie, tristete, rusine, teama. Cand spunem sentimente noi ne referim la sentimente care iti determina o anumita stare, diferita de cea anterioara.

Sursa: http://www.marian-rujoiu.ro

Mai puteti vedea: **35 tehnici de negociere**

Cum se fac mucenicii moldovenesti – 2 (reteta video)

Pentru ca se apropie Sfintii 40 de Mucenici si pentru ca mie imi plac foarte mult am tinut neaparat sa va arat si voua reteta mea de mucenici moldovenesti. Am facut de multe ori aceasta reteta si de fiecare data mi-a iesit perfecta. Ador mirosul din bucatarie cand se coc mucenicii si mirosul siropului cu aroma de portocala care iti ajunge pana in suflet si pe mine ma face sa zambesc, sper ca si pe voi. De fiecare data cand coc ceva in cuptor parca toata casa se umple de caldura si ai sentimentul ca tu, ai facut din casa ta, un camin. Si sa nu mai vorbim de zambetul celor dragi si de pofta cu care de bucura de preparatele tale. Asa ca va invit si pe voi sa faceti ceva pentru cei dragi, o reteta oricat de simpla sau oricat de mica dar care va fi mai pretioasa decat aurul.

INGREDIENTE

- 1 kg de faina
- 3 oua
- 125 gr zahar
- 450 ml lapte
- 2 pliculete drojdie uscata (Pakmaya este excelenta)/50 gr drojdie proaspata
- 50 ml ulei
- coaja de la o lamaie
- 1 esenta de vanilie

Pentru sirop:

- 300 ml apa
- 150 zahar
- o esenta de lamiae
- coaja de la o portocala

Pentru decor:

- 200 gr de miere
- 200 gr de nuca macinata

MOD DE PREPARARE RETETA Mucenici moldovenesti (reteta video): Prima data ne ocupam de maia. Inmuiem drojdia cu putin lapte, adaugam o lingurita zahar si 1-2 linguri de faina si amestecam bine pana abtinem un amestec omogen. Lasam maiaua sa sa creasca 10-15 minute. Intr-un castron sau in bolul mixerului in cazul meu punem faina, ouale,zaharul, maiaua crescuta. Incepem sa framantam adaugand laptele putin cate putin pana obtinem un aluat omogen. Adaugam apoi si uleiul si framantam bine 10 minute cu mixerul (eu am KitchenAid caruia I-am atasat carligul de aluat.) sau 20 de minute cu mana. Lasam aluatul sa creasca intr-o incapere calda, cel putin 1 ora sau pana isi dubleaza volumul. Intre timp ne ocupam de sirop. Punem la fiert apa cu zaharul si lasam sa fiarba 2-3 minute din momentul in care a inceput sa clocoteasca. Oprim focul, adaugam esenta de vanilie si coaja de portocala pe care am decojit-o cu ajutorul ustensilei pentru curatat cartofi (va fi mai usor de scos din sirop).

Cand aluatul a crescut, il scoatem din bol si framantam putin cat sa scoatem aerul format inauntru. Luam apoi bile de marimea unui mar mic si le intindem intr-un snur de aprox 70 de cm pe care in impletim in 2 si formam o bratara lipind capetele. Incrucusam apoi aluatul pentru a forma un 8 (vezi video). O alta varianta mai usoara de a forma mucenicii este sa facem un snur din aluat cam de 40-50 de cm si formam un melc rasucind unul din capete pana la mijloc. Rasucim si celalalt capat al snurului dar rotind melcul in sens invers pana ajungem langa celalat melc foarmat pentru a obtine un 8.

Se pun mucenicii formati in tava in care am pus hartie de copt si sa lasa la crescut cam 15- 20 de munte. Se ung apoi cu ou si se dau la cuptor, la foc mediu pentru 20 de minute sau pana sunt aurii deasupra. Se lasa apoi sa se raceasca si se toarna peste ei siropul caldut. Se lasa 15 minute sa se insiropeze bine apoi se ung cu miere si se presara cu nuca macinata. Se manaca cu multa poffta.

Sursa: www.bucataras.ro

Sursa video: www.YouTube.com

Cum sa-ti cumperi un costum (5 reguli elementare)

Multe lucruri pot merge prost atunci cand iti achizitionezi primul costum din viata ta – fie ca alegi un material care se sifoneaza prea usor, o culoarea dificila, un model demodat sau un costum care nu-ti urmareste perfect liniile corpului! Pentru a evita astfel de incidente fashion, ADPM iti spune care sunt cele mai importante reguli de care trebuie sa tii cont in alegerea unui costum.

Regula nr. 1 – Alege materialul si culoarea potrivita

Prima si cea mai importanta regula de care trebuie sa tii cont in alegerea costumului perfect nu are absolut nicio legatura cu pretul acestuia, ci cu materialul din care este confectionat si culoarea sa.

Trebuie sa optezi pentru o culoare ce are o oarecare versatilitate (ex: navy sau mid-grey), o culoare care sa se potriveasca intr-o ocazie formala, dar care sa poata fi purtata si la altfel de evenimente.

In functie de nevoile tale, lana este cel mai potrivit material care se va potrivi in aproape orice conditie. Bumbacul este mai casual si se sifoneaza mult mai usor!



Regula nr. 2 – Gaseste unul care ti se potriveste perfect!

Aceasta este regula de aur! Un costum care nu pare croit pe masurile tale nu va arata niciodata bine. Atunci cand alegi sa-ti cumperi costumul dintr-un magazin, e deosebit de important sa acorzi atentie catorva detalii-cheie.

Spre exemplu, lungimea pantalonilor si cea a manecii pot fi cu usurinta ajustate. Pe de alta parte umerii, desi nu imposibil de modificat, ar fi bine sa iti alegi un costum care ti se

potriveste perfect din acest punct de vedere.

Cauti un sacou care sa urmareasca liniile corpului tau in zona umerilor, a pieptului si a taliei. Un sacou prea mare nu va atata bine, dar cu siguranta la fel se va intampla si in cazul unuia mult prea stramt. Trebuie ca in final sa gasesti modelul care iti confera un aer de eleganta naturala.

In ceea ce priveste lungimea manecilor, testul este de a-ti pozitiona mainile pe langa corp, iar atunci tivul trebuie sa se afle fix pe incheietura mainii.



Regula nr. 3 – Nu alege un costum prea mic!

O greseala intalnita adesea este achizitionarea unui costum mult prea mic. In caz ca se intampla sa-ti cumperi unul prea mare, exista posibilitatea ajustarii, posibilitate care

dispare atunci cand costumul este mic.



Regula nr. 4 – Cunoaste-ti umerii!

Tuturor barbatilor le-ar placea sa creada ca au umerii unui veritabil Adonis, dar asta nu inseamna ca este si adevarat intotdeauna. Fie ca umerii sunt bine lucrati sau nu, cusatura sacoului ar trebui sa se regaseasca exact in punctul in care se termina umarul si incepe bratul.



Regula nr. 5 – Pantaloni care ti se potrivesc!

Pantalonii trebuie sa urmareasca perfect linia corpului. Atunci cand ii probezi, incearca intotdeauna sa te asezi pe un scaun pentru a vedea cat sunt de confortabili.

Daca in magazin nu te simti confortabil, acest sentiment nu va disparea cu timpul!

Sursa: www.agentiadepresamondena.com

Cum sa te ingrijesti cu produse home-made

ADPM iti propune astazi cateva tratamente naturiste pe care trebuie neaparat sa le incerci daca vrei ca parul, pielea si mainile tale sa arate precum in reclame!

Tratamentele naturiste reprezinta alegerea perfecta atunci cand vine vorba despre ingrijirea parului ori a pielii.



Pentru par

Toate ne dorim un par lung si stralucitor, iar o masca formata din ulei de masline si rozmarin in cantitati egale si cateva picaturi de ulei de nucsoara, aplicata seara de seara pe radacina firului de par, va avea mai mult ca sigur efectul

scontat.

Fiindca tot suntem aproape de Halloween, afla ca poti folosi dovleacul si altfel decat pentru a face masti inspaimantatoare. Combina pulpa de dovleac cu iaurt si ou, aplica masca pe par si las-o sa-si „faca treaba” vreme de aproximativ jumatate de ora, apoi clateste.

Poti „confectiona” un balsam home-made din 100 de grame de maioneza si pulpa de avocado. Aplica pasta obtinuta din combinarea celor doua ingrediente minune si las-o sa actioneze circa jumatate de ora.



Pentru ten

Tenul uscat are de suferit in sezonul rece, dar o masca formata din banana pisata si miere va rezolva cu siguranta problemele pe care le intampini.

Pentru tenul gras, iti propunem o masca pentru realizarea careia ai nevoie de miere si cateva capsune.

Problemele tenului mixt se pot rezolva rapid cu ajutorul unei masti din pulpa de avocado si miere pentru omogenizare.



Pentru maini

Poti elimina problema mainilor prea uscate cu ajutorul unei lotiuni obtinute din amestecul a o treime de ceasca de glicerina si doua treimi de ceasca de apa de trandafiri.



Pentru picioare

O lingurita de miere, una de extract de vanilie si doua de ulei de migdale sunt ingedientele potrivite pentru o extraordinara crema care va da finete picioarelor tale.

Sursa: www.agentiadepresamondena.com

Cum sa obtii un make-up ca la carte fara pensule

profesionale

Periuta de dinti, buletele demachiante ori servetelele reprezinta „instrumente” perfecte pentru realizarea unui machiaj reusit.

Cu siguranta ca nu sunt multe femeile care folosesc mereu un set complet de pensule pentrumachiaj. Este stiut faptul ca produsele de make-up pot fi cu usurinta aplicate cu degetele, iar gasirea pensulelor perfecte nu este o sarcina tocmai usoara.

Dupa cum make up artistii **Merrell Hollis** si **Kari Bauce** au dezvaluit pentru **The Huffington Post**, exista multe lucruri in baia oricarei femei ce pot fi folosite in aplicarea machiajului. Iata in continuare 5 dintre ele.



Burete

Nu doar ca este perfect pentru aplicarea fondului de ten si a corectorului, dar Kari Bauce este de parere ca buretelul-minune poate fi folosit si pentru a-ti aplica fardul de pleoape.

„Este probabil unul dintre cele mai multi-functionale obiecte pe care le ai. Il poti folosi atat cu produse lichide, cat si cu produse solide, ceea ce nu se intampla in cazul bumbacului.Este perfect pentru realizarea unui machiaj de tip ochi de pisica”, explica aceasta.

Servetel

Daca nu ai la indemana un buretel special pentru aplicarea pudrei, un servetel reprezinta alternativa ideala. De asemenea, poti pune un servetel sub ochi atunci cand realizezi un machiaj smokey eyes, pentru a nu risca sa iti cada fard pe obraz.

Betigase de urechi

Specialistii in make up recomanda folosirea betigaselor de urechi pentru a corecta greselile de machiaj – atunci cand te murdaresti cu mascara, creion, tus ori ruj. In plus, le poti folosi in aplicarea rujului, atata timp cat sunt usor umezite inainte.

Bulete demachiante

Buletele demachiante, dupa cum dezvaluie Merrell Hollis, sunt perfecte pentru aplicarea fardului de obraz sau, de ce nu, a pudrei.

Periuta de dinti

O periuta de dinti nou-nouta poate face minuni atunci cand vine vorba despre pieptanarea sprancenelor si exfolierea buzelor inainte de aplicarea rujului.

Sursa: www.agentiadepresamondena.com

Cum sa iti albesti dintii cu

produse naturiste

De la branza, capsune si pana la otet de mere sau coaja de banana ori portocala, iata cum poti obtine dinti mai albi si un zambet de Hollywood, cu ajurul unor produse naturiste.

Zambetul perfect este deja un „must have” si trebuie stiut ca vizitele periodice la dentist sunt absolut obligatorii, insa, exista si cateva trucuri prin care poti sa iti mentii dintii albi, folosindu-te de produse naturiste pe care cu siguranta le ai mereu la indemana.



Varza creata

Dupa cum spun specialistii in domeniu, mestecarea verzei crete te ajuta sa scapi de petele pe care bauturile ori alimentele colorate le lasa pe dintii tai.



Branza

La desert, specialistii iti recomanda sa eviti prajiturile si, in schimb, sa optezi pentru o selectie de branzeturi fine. Asta deoarece branza este bogata in proteine, calciu si fosfor, acestea ajutand dintii sa aiba un aspect frumos. Cel mai bun „inalbitor”? Branza Cheddar, spune un renumit stomatolog.



Capsune

Aceiasi specialisti sunt de parere ca aceste fructe delicioase contin substante astringente si vitamina C, facand minuni in ceea ce priveste albul perfect al dintilor.



Otet de mere

Se pare ca pasta obtinuta in urma amestecului de otet de mere cu bicarbonat de sodiu reprezinta cheia catre un zambet hollywoodian. Iar daca adugi si un strop de apa oxigenata, rezultatul va fi cu siguranta cel scontat.



Coaja de banana sau portocala

Cei mai renumiti stomatologi recomanda sa-ti freci dintii cu partea interioara a unei coji de banana ori portocala pret de un minut, de cateva ori pe saptamana. Dupa ce faci acest lucru, asteapta inca 10 minute, iar apoi curata-ti dintii cu periuta si pasta pe care le folosesti de obicei.

Sursa: www.agentiadepresamondena.com

Cum sa slabesti mancand orice poftesti

Paul McKenna, autor al volumului „Freedom From Emotional Eating”, a descoperit 4 reguli de aur ce te vor ajuta sa scapi de kilogramele in plus fara sa te infometezi, ci, din contra, mancand tot ce iti pofteste inima.

Acum **15 ani**, **Paul McKenna**, autor al multor carti de auto-ajutorare, a sugerat pentru prima oara ca dietele sunt o pierdere de timp si ca secretul pierderii kilogramelor se afla in fiecare dintre noi. Acum, o armata de specialisti in nutritie ii sustin afirmatia.

Cercetatorii au dovedit ca aproximativ **70%** din oamenii care incep o dieta ajung sa cantareasca chiar mai mult decat cantareau inainte de a porni la acest drum anevoios. Iar recent, un alt studiu arata ca obezitatea ar trebui tratata ca o problema de comportament.

De ce? Pentru ca oamenii aflati la dieta isi numara permanent caloriile, evita carbohidratii si asa mai departe, iar in momentul in care dieta ia sfarsit, organismul asimileaza totul mult mai repde, incercand sa recupereze tot ce a pierdut de-a lungul regimului. Pe scurt, dieta incetineste metabolismul si ne intoarce propriul corp impotriva noastra.

De curand, **Paul McKenna** a dezvoltat un sistem bazat pe **4 reguli** importante, care, spune el, vor ajuta pe oricine vrea sa slabeasca intr-un mod sanatos.



Atunci cand ti-e foame, manaca!

Nu esti sigur daca ti-este sau nu foame? Atunci inseamna ca, cel mai probabil, nu iti este! Senzatia adevarata de foame creste gradual. Este clara, persistenta si se simte la nivel fizic. Nu se aseamana nici pe departe cu sentimentul acela pe care il ai atunci cand treci pe langa o cofetarie sau un restaurant ademenitor. Nici nu este o reactie la suparare, teama, plictiseala, nervi sau rusine. Asadar, mananca doar atunci cand esti sigur ca ti-este cu adevarat foame!



Mananca ceea ce corpul iti cere!

Animalele salbatice cauta sa manance ceea ce au nevoie pentru a ingera vitaminele, mineralele, sarurile, proteinile, grasimile si carbohidratii necesare organismului. Nu se gandesc prea mult la asta, ci pur si simplu isi urmeaza instinctul. Corpul omenesc are aceleasi instincte, dar, din pacate, procesul de gandire le incetineste si uneori chiar anihileaza. Daca treci pe langa o poza cu un hamburger si dintr-o data ti se face foame, aceasta senzatie nu este decat reactia creierului la vederea acelei imagini.



Savureaza fiecare imbucatura!

Principiul de a manca constient a reprezentat material de studiu in ultimii ani pentru numerosi oameni de stiinta. S-a dovedit astfel ca reduce cantitatea de mancare consumata. In plus, este important sa te bucuri din plin de fiecare imbucatura in parte, fara a te lasa distras de alte activitati precum privitul la televizor, cititul unei carti sau vorbitul la telefon. Pur si simplu mananca si atat! Vei observa in timp ca o sa ajungi sa mananci mai putin, iar mancarea va deveni mai savuroasa. Mesteca fiecare imbucatura de 20 de ori!



Opreste-te atunci cand esti satul!

Senzatia de satietate este modul organismului de a-ti spune ca a ingerat destula mancare. Insa, mancatul emotional nu este controlat de foame sau satietate, ci este o activitate menita sa-ti mascheze emotiile. Asa ca, din cand in cand, ia o pauza, iar daca, dupa cateva minute, inca iti va mai fi foame, mananca in continuare, iar daca nu, opreste-te!

Sursa: www.agentiadepresamondena.com

Cum sa-ti prepari uleiuri esentiale la tine acasa

Uleiurile esentiale au numeroase beneficii asupra sanatatii si starii tale, astfel incat nu ar trebui sa-ti lipseasca niciodata din casa. Pe langa faptul ca ele se pot cumpara, exista si posibilitatea de a le prepara chiar tu. ADPM iti propune astazi sa inveti cum iti poti prepara uleiuri esentiale de vanilie, portocale si lamaie.

Daca ai folosit vreodata uleiurile aromatice in scop terapeutic, atunci stii cu siguranta ce efecte uimitoare pot avea acestea asupra organismului tau. Daca nu ai facut-o, atunci macar ai auzit sau ai citit despre ele, macar o data-n viata. De la faptul ca-ti calmeaza nervii si-ti ofera o stare de relaxare, pana la faptul ca iti dau o stare mai buna si chef de viata, cand acestea iti lipsesc cu desavarsire, uleiurile aromatice au proprietati care pot face minuni!

Trebuie stiut ca ti le poti prepara chiar singur, acasa la tine, dupa bunul plac. Iti propunem astazi o reteta dupa care sa-ti prepari uleiuri esentiale de vanilie, portocala si lamaie. Asta deoarece vanilia te ajuta la relaxare si functioneaza ca un afrodisiac, in timp ce citricele alunga depresia si stres-ul, dandu-ti un plus de energie.



Ingrediente:

Coniac

Vodka

Coaja de portocala

Coaja de lamaie

4-5 pastai de vanilie

3 borcane

3 recipiente din sticla inchisa la culoare pentru depozitare

Mod de preparare:

Taie pe lung pastaile de vanilie si scoate de acolo boabele. Pune pastaile goale intr-un borcan, iar apoi aseaza cojile de portocala si lamaie in doua borcane diferite.

Umple apoi borcanele cu alcool (coniac pentru cel cu vanilie si vodka pentru cele cu citrice). Inchide bine borcanele cu capac!

Depoziteaza-le pentru doua saptamani intr-un loc intunecat si racoros. Agita zilnic borcanele.

Dupa aproximativ 14 zile, pune cele trei amestecuri in 3 recipiente diferite si lasa alcoolul sa se evapore.

Folosind tifon sau filtru de cafea, scurge uleiurile in recipiente din sticla inchisa la culoare. Ar trebui sa-ti ajunga pentru circa 6 luni.

Sursa: www.agentiadepresamondena.com