

Patru exercitii simple pentru eliminarea durerilor de spate!

Un articol de Cristian Iacov

In cazul in care te confrunti zilnic cu dureri de spate si orice ai incercat pana acum, pur si simplu nu te-a ajutat deloc, de azi inainte nu va mai fi asa intrucat Echipa Secretele iti va dezvalui un set de 4 exercitii pe care sa le faci chiar la tine acasa, seara dupa ce te intorci de la serviciu, exercitii ce te vor ajuta sa scapi de dureri fara ajutorul calmantelor.

Citeste mai jos despre ce exercitii este vorba si cum sa le faci la tine acasa:

1. Exercitii de stretching pentru solduri **CITESTE IN CONTINUARE**

Sursa: secretele.com

Ce trebuie sa faci daca suferi de sindromul de colon iritabil

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Sindromul de colon iritabil, cunoscut si sub numele de colita, este o afectiune care ataca intestinul gros, cauzand

inflamatie, durere intensa, si chiar sangerari. Daca acest sindrom nu este tratat in mod corespunzator, poate provoca ulcere canceroase. In plus, atunci cand o persoana sufera de aceasta boala, organismul ei incepe sa respinga anumite alimente si bauturi, ceea ce duce la o intensificare a simptomelor mentionate anterior.

Desi nu exista un tratament infailibil pentru aceasta CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

7 Pasi Simpli Pentru A Atrage Mai Multi Clienti Prin Facebook Ads

Uite ceva nou...

Facebook NU este o platforma de **Ecommerce**.

Dar asta NU inseamna ca nu poti sa iti promovezi produsele sau serviciile pe cea mai mare platforma de socializare din lume.

Trebuie doar sa stii ce faci, pentru a evita sa pierzi timp si bani.

Ai nevoie de un plan in 7 pasi care este dovedit ca

functioneaza:

Pasul 1. Oferă un material valoros – dar ofera-l GRATUIT

Ca să construiești încredere, oferă fanilor tăi de pe Facebook un material care rezolvă o problemă urgentă sau oferă un plus de valoare. Ca să te asiguri că magnetul tău de clienți este perceput ca valoros, oferă un material pe ai putea să îl vinzi în mod normal. Poate fi un Ebook, un videoclip sau o prezentare.

De exemplu:

- 10 rețete vegane care îți interesează oasele și articulațiile
- 5 exerciții care te ajută să slăbești la tine acasă
- 10 întrebări pe care să le poți pune agentului tău imobiliar înainte de a lua o decizie

Pasul 2. Setează-ți o Pagina-De-Aterizare care convertește

Setează o Pagina-De-Aterizare care să colecteze emailuri și numere de telefon în schimbul materialului gratuit. Este esențial să ai o pagină bine structurată și persuasivă, altfel lași bani pe masă.

Nu trebuie să fi programator și nici nu este nevoie să angajezi un specialist. Poți să îți construiești singură pagina-de-aterizare cu OptimizePress 2 sau LeadPages.



Pasul 3. Creeaza o postare de tip "Trebuie sa ai asta" si transform-o intr-o reclama

A venit momentul sa iesi din carapace si sa creezi o postare care sa convinga fanii tai ca materialul gratuit pe care il oferi are puterea de a trata problema cu care se confrunta. Daca ti-ai facut bine temele, atunci nu ar trebui sa intampini probleme foarte mari in aceasta etapa.

Intra in Power Editor si creeaza o postare de tip Dark Post (care nu apare pe pagina ta de Facebook, dar pe care o vei folosi ca reclama).



Ti-am promis ca o sa iti dau ghidul meu pentru construit reclame care convertesc garantat.

Reclama ta trebuie sa contina aceste 4 elemente:

- Atentie
- Problema
- Cerere
- Motiv

Atentie: Foloseste o imagine de impact pentru a atrage atentia catre reclama ta. Imaginile cu persoane care zambesc, privesc spre tine sau spre butonul care trebuie apasat convertesc cel mai bine.

Problema: Vorbeste despre problema cu care se confrunta persoana careia te adresezi. Ca sa te asiguri ca vei avea succes, incearca sa atingi cateva puncte sensibile (nu exagera).

Cerere: A venit momentul sa ii arati persoanei din fata calculatorului ce trebuie sa faca pentru a intra in posesia solutiei pe care o oferi. (Call-To-Action)

Motiv: Nimeni nu cunoaste materialul tau mai bine decat tine, dar s-ar putea ca persoana care ajunge la reclama ta sa nu stie despre ce este vorba. Oferă un motiv in plus pentru a primi click-ul.

Exemplu:

„Ai probleme cu genunchii?

Atunci ar trebui sa dai click aici:

Vei descoperi cele 10 alimente care te ajuta sa scapi de problemele de articulatii pe cale naturala. Fara pastile si fara medicamente pentru totdeauna.”

Pasul 4. Arata reclama doar clientilor tai ideali

Daca solutia ta vindeca problemele de articulatii, atunci de ce ai arata reclama unor corporatisti cu varste cuprinse intre 25 si 30 de ani?

Cu cat publicul tau tinta este mai targetat cu atat vei plati mai putin pentru reclama ta.

Poti sa folosesti Facebook Insights sau Custom Audience pentru a descoperi care este profilul clientului tau ideal si a-ti optimiza costurile campaniei de Facebook Ads.

La una dintre campaniile noastre am platit doar 0,14 RON pentru fiecare conversie... 95 in total.



Pasul 5. Plateste doar atat cat face – niciun leu in plus

Este important sa stii exact cat valoreaza un potential client pentru tine. Daca produsul principal pe care il vinzi costa 20 de RON, iar 3 din fiecare 10 persoane care iti vad anuntul, ajung sa cumpere de la tine, asta inseamna ca poti face cateva calcule simple pentru a determina eficienta reclamei tale.

Daca vinzi produse fizice, nu uita sa iei in calcul si costurile de transport, depozitare si alte costuri aditionale.

Pasul 6. Gaseste numerele norocoase – Invata sa masori eficient

Sa investesti bani in Facebook, nu inseamna sa arunci bani pe fereasta.

Daca ai un magazin clasic trebuie sa investesti in fluturasi, brosure, carti de vizita, etc...

Pe internet toate acestea sunt inlocuite de reclame platite pe *Facebook, Google, Bing, Youtube, LinkedIn*.

Partea cea mai buna este ca aceste reclame sunt usor de urmarit.

Imagineaza-ti ca **la fiecare 10 RON investiti**, vei avea ... **sa zicem 5 clienti noi**.

Cat ai fi dispus sa investesti daca ai stii cu precizie ca aceasta rata functioneaza de fiecare data?



Pasul 7. Seteaza 5 emailuri de impact

Acum ca ai strans o baza de emailuri cu persoane interesate de produsul tau este momentul sa le trimiti cate un email in fiecare zi in care sa le spui pretul si beneficiile produsului tau, nu?

Poti face asta doar daca intentionezi sa fii privit ca un SPAMMER si sa pierzi complet increderea persoanelor care au acceptat sa iti ofere emailul.

In schimb, incearca sa construiesti **0 RELATIE** cu aceste persoane printr-o serie de emailuri bine construite. Arate-le de ce produsul sau serviciul tau este superior. Dar nu o face intr-o maniere agresiva.

Ofera si mai multe informatii si solutii gratuite inainte sa ceri bani pentru produsul tau.

Oamenii cumpara de la persoane pe care **le cunosc, le plac si in care au incredere**, asa ca asta este sansa ta de a le castiga increderea si a le arata ca esti "The Real Deal".

Acum esti pregatit sa generezi **mai mult trafic pe site-ul tau** si sa il convertesti in **clienti fideli**.

Sursa: startmarketing.ro

Dupa ce Vei Citi Asta, Vei

Merge la Culcare cu 0 Felie de Ceapa in Sosete

Un articol de Calin Petru Barbulescu

In multe culturi, se crede ca picioarele si mainile sunt in corelatie directa cu organele interne. Acest lucru se datoreaza „meridianelor” care trec prin intregul corp.

Nu toata lumea este atat de sigura cu privire la aceste meridiane, insa va asigur ca aceste meridiane sunt conectate direct la sistemul nostru nervos.

Stiai ca picioarele tale au aproximativ 7.000 de terminatii nervoase care merg direct la nivelul organelor interne?

Acest lucru poate suna ciudat, insa cel mai bun mod de a
CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Ce Se Intampla Cu Adevarat In Corpul Tau Dupa Ce Bei Alcool Si Cum Poti Sa Scapi de Alcoolism In Mod Natural La Tine Acasa

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Cu totii am trecut prin aceasta experienta, acele nopti lungi

petrecute cu prietenii la o petrecere la care am facut exces de alcool si stim foarte bine si cea de-a doua zi cum ne-am simtit, dupa acea noapte de pomina. Stim cu totii ca a doua zi, dupa o seara de exces de alcool, intervine mahmureala. Ceea ce nu stiti, si veti afla acum, este ca in timp, aceste obiceiuri pot avea efecte devastatoare asupra organismului.

Istoria ne spune ca vanzarea de alcool a fost interzisa in Statele Unite CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

24 Diagrams To Help You Eat Healthier

Including quick and easy dinner recipes, a Paleo shopping list, a guide to portion sizes, and more.

1. For eating your fill of fruit.



Photos by Grace Hitchcock for PopSugar / Via popsugar.com

You know you're supposed to be eating a few servings of fruit every day... but how much fruit makes one serving? Now you know, thanks to PopSugar.

2. For dinners that are healthy AND quick.



Women's Health / Via womenshealthmag.com

Read more about what makes these stupid easy meals so healthy

here: [What Nutritionists Eat When They Only Have 5 Minutes to Prep a Meal](#), via [Women's Health](#).

3. For when you're trying to eat Paleo.



Jenny Chang / BuzzFeed / Via [buzzfeed.com](#)

Read our [Ultimate Guide to Paleo](#) for more tips and tricks on how to make it work for you.

4. For picking the perfect avocado.



Northwest Edible Life / Via [nwedible.com](#)

Because no one likes a rotten avocado. Get more details here, at [Northwest Edible Life](#).

5. For blending the smoothie of your dreams.



Lexi / Lexi's Clean Kitchen / Via [lexiscleankitchen.com](#)

Smoothies can make great healthy breakfasts (that also taste amazing). Read more about it (and all about the health benefits of bananas) at [Lexi's Clean Kitchen](#).

6. For smoothies that are even simpler.



Daily Burn / Via [dailyburn.com](#)

Three-ingredient smoothies? Doesn't get much easier than that. And here are 8 MORE healthy smoothies that only use three ingredients. SO MANY SMOOTHIES.

7. For packing the perfect Mason jar salad.



Beth / Eat Within Your Means / Via eatwithinyourmeans.com
Get the recipe here. And for more like this, check out 18 Mason Jar Salads That Make Perfect Healthy Lunches.

8. For brewing an excellent cup of tea.



utilityjournal.com
Learn more about the different types of teas here.

9. For making yummy, healthy soups.



Shape / Via shape.com
These soups all use the same basic recipe. Check out more information at All Souped Up, via Shape.

10. For a super simple DIY salad dressing.



Kath Eats Real Food / Via katheats.com
Kath from KathEats.com is a registered dietician and really knows her stuff. Check out her post DIY Salad Dressing for the complete recipe (and some yummy-looking salads).

11. For when you're cooking healthy for one.



Greatist / Via greatist.com

No more sad frozen dinners for you. You can totally cook and eat healthy all on your own. Read all about it at [The Ultimate Healthy Grocery List When You're Cooking for One](#), via Greatist.

12. For making all the healthiest grains.



PopSugar / Via [popsugar.com](#)

Branch out from your standard brown rice and quinoa and try some other grains this year too. Check out more great tips at [How to Cook Grains at PopSugar](#).

13. For estimating portion sizes.



Guard Your Health Campaign / Via [guardyourhealth.com](#)

It's hard to measure out a half-cup of this or three ounces of that. Make it easy by using your hand as a guide.

14. For vegetarians who want some more protein.



[greatist.com](#)

Get more information, and tons of good recipes, at [12 Complete Proteins Vegetarians Need to Know About](#), via Greatist.

15. For spotting added sugar in your food.



Women's Health / Via [womenshealthmag.com](#)

Most Americans eat way too much added sugar (between two and three times the recommended amount!). One way to cut back is

to read ingredient lists and look for any of these words. Get more information at [56 Different Names for Sugar](#), via [Women's Health](#).

16. For getting your nuts straight.



Life by Daily Burn / Via [dailyburn.com](#)

Nuts can make a great healthy snack. Pack little baggies to bring to work with you every day.

17. For choosing the best veggies.



[pinterest.com](#)

Don't get it twisted: Adding any vegetables to your life where they didn't exist before is a step in the right direction. But if you're looking for the absolute most nutritious of the healthy foods, this chart can help.

18. For more exciting hummus flavors.



Shape / Via [shape.com](#)

Learn all the great things about hummus at [13 Different Ways to Make Hummus](#), via [Shape](#).

19. For marinating your meat just the way you like it.



BuzzFeed / Via [buzzfeed.com](#)

Cooking your own food is usually healthier than eating out, and making tasty food will make you want to do that more. From [How to Marinate and Make Better Food](#).

20. For healthy recipe substitutions.



Greatist / Via greatist.com

Check out 83 Healthy Recipe Substitutions at Greatist for even more awesome swaps.

21. For when you're tired of eating the same old salad.



Prevention / Via prevention.com

Read more at Salads That'll Make You Love Lunch Again, via Prevention.

22. For eating all your vitamins.



hellawella.com

Gotta catch 'em all.

23. For remembering all your superfoods.



Greatist / Via greatist.com

Find out what they all are here, at The Healthiest Superfoods, A – Z, via Greatist.

24. For how to store all your healthy foods.



Jenny Chang for BuzzFeed / Via buzzfeed.com

It's hard to eat clean when your food is spoiled. Keep it fresh and safe with this chart.

Source: **Buzz Feed**

Sursa: www.architecturendesign.net

Harta abdomenului pe care descoperi care sunt problemele tale de sanatate

Un articol de Cristian Iacov

Zona abdomenului este o zona foarte mare si fiecare durere poate fi produsa de mai multi factori – incepand cu simple crampe pana la cauze benigne sau chiar mai rau la cauze maligne. Pentru o mai buna intelegere a cauzelor posibile, invata singur sa identifici cauzele durerilor pe care le resimti, fara sa mai mergi la medic!

Durerea de stomac este una dintre cele mai comune neplaceri pe care 90% din oameni o au la un moment dat. Uneori intensitatea ne sperie, dar durerile intense nu trebuie CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Make A Backyard Pond Out Of

An Old Tire

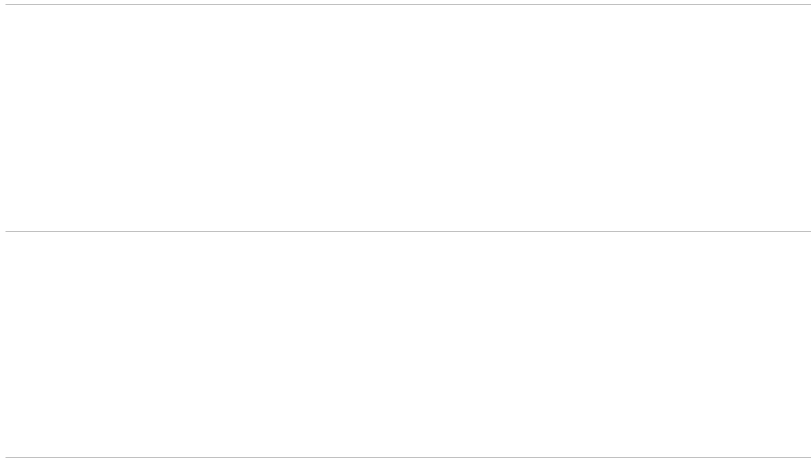
Turn An Old Tire Into A Beautiful Backyard Pond!

This project is amazing. Not only does this DIY project from homesthetics clean up the area by putting some old tires to good use, but it actually beautifies the landscape and creates a tranquil, relaxing spot to kick back and just enjoy life.

It'll attract birds and upcycle something that won't recycle into the environment otherwise. A win-win!

1. Grab an old tire. (They used multiple tires in this example because they installed a few and made a little water garden area.) Tractor tires are nice for larger ponds, or a car tire will work just fine for a smaller pond. Then find a nice spot in your back yard where you'd like to enjoy your pond.

2. Measure and dig out the area to insert the tire,
leveling the bottom well.



3. Cover with a tarp or plastic pond lining. Add a filter, some water and fish. Surround with rocks and plantings and sit back and enjoy your oasis! (Several folks commented that they were concerned about mosquitos. . .I installed a little pond in my backyard, and the filter keeps the water moving around so I've never had a problem with the nasty little biters!)

Materials

Old Tractor or Car Tires
Rocks of Different Sizes
Tarpaulin-like Material
A Few Buckets of Sand Gravel
Pond Filter

Tools

Simple Regular Shovel
Slab of Wood Or Any Item With Which You Can Level the Sand

Installing a pond like this could be completed over a weekend, and imagine how much enjoyment you and your family will get out of it!

credit: homesthetics

Sursa: allcreated.com

Sursa foto principală: www.goodshomedesign.com

Nu o sa-ti Vina sa Crezi Ce Poti Vindeca Cu 0 Ceapa!

Un articol de Cristian Iacov

In randurile de mai jos veti afla cateva utilizari surprinzatoare ale cepei, utilizari ce va vor pune pe ganduri si incepand de maine, sunt sigur ca nu o veti mai evita!

Mirosul ei puternic si unic, cat si gustul intens, fac din aceasta leguma o alegere perfecta. Cititi mai jos cum sa utilizati ceapa pentru a va trata diverse conditii de sanatate astfel:



Curata o ceapa si foloseste-o astfel:

- Consuma o ceapa pe zi pentru alinarea durerilor de cap, durerilor de dinti, durerilor de urechi, pentru tratamentul racelilor, pentru eliminarea infectiilor la ochi.
- In cazul in care ai dureri la incheieturi, ia cateva felii de ceapa si impacheteaza zonele dureroase pentru a scapa de

aceste dureri

– In caz de temperatura ridicata, ia cateva felii de ceapa si aplica-le pe talpi. In scurt timp temperatura va reveni la normal.

– Consuma regulat cate o ceapa pe zi pentru a trata insuficienta cardiaca.

– Sangerarile de nas pot fi tratate cu ceapa. Ia o felie de ceapa si aplic-o pe vena jugulara. Sangererea se va opri in cateva minute.

– Muscaturile de insecte se trateaza cu ceapa. O felie de ceapa aplicata direct pe zona afectata va rezolva problema in scurt timp.

– In caz de degeraturi, trebuie sa va infasurati zona cu felii de ceapa. In scurt timp mancarimile se vor reduce si regenerarea tesuturilor va fi grabita.

– Ulcerele varicoase se pot vindeca cu ajutorul cepei. Rade o ceapa si amestec-o cu ulei de masline. Aplica acest amestec pe zona afectata si procesul de vindecare va fi accelerat vizibil.

– Pentru tratamentul bataturilor, trebuie sa tocati marunt o ceapa si sa o amestecati cu otet din cidru de mere. Lasati amestecul sa stea peste noapte, apoi aplicati direct pe bataturi. Acestea se vor vindeca vazand cu ochii.

Fa-ti un suc de ceapa si trateaza-ti diversele conditii de sanatate astfel:

Curata o ceapa si fa-ti un suc folosind storcatorul.

Trateaza urmatoarele conditii de sanatate utilizand acest suc astfel:

– In caz de boli pulmonare, se amesteca sucul de la o ceapa cu

o lingura de miere si se consuma 2-3 lingurite pe zi.

– Pentru a preveni caderea parului si pentru a stimula cresterea lui, aplica suc de ceapa la baza firului de par, masand usor. Efectele se vor vedea in cateva saptamani.

– Pentru tuse puternica si persistenta bea un pahar de 200 de ml de apa amestecat cu 2 linguri de suc de ceapa. Tusea se va diminua considerabil.

– In caz de eczeme, aplica direct sucul de ceapa direct pe zonele afectate si vei scapa de eczeme in scurt timp.

– Impotriva parazitilor intestinali, bea 100 de ml de apa amestecata cu 1 lingura de suc de ceapa dimineata pe stomacul gol. Veti scapa de parazitii intestinali dupa 20 zile!

– In caz de flatulente si constipatie, bea suc de ceapa amestecat cu coniac in parti egale. Vei rezolva problema in scurt timp.

– Pentru a elimina negii, aplica suc de ceapa de cateva ori pe zi, masand usor. Acestia se vor usca in maxim 30 de zile.

Cu o ceapa fiarta vei rezolva urmatoarele probleme:

Se taie o ceapa in mai multe bucati si se fierbe in 500 de ml de apa timp de 30 de minute.

Apa rezultata se foloseste pentru:

– Tratamentul tusei si a bolilor respiratorii.

– Pentru curatarea tractului urinar.

– Pentru tratamentul conjunctivitei

– Pentru consolidarea potentiei masculine (se amesteca in proportii egale apa rezultata cu lapte)

Sursa: secretele.com

CODURILE SECRETE PENTRU SMARTPHONE-UL SAU TABLETA TA! CE FACE FIECARE IN PARTE!

Smartphone-ul sau tableta ta ascunde acces la anumite functii de care habar nu aveai pana acum. Codurile secrete sunt valabile pe orice telefon sau tableta cu Android.

Toata lumea stie ca Android are cateva coduri secrete care iti ofera acces la functii si teste ascunse in mod normal. Insa majoritatea utilizatorilor cunosc doar unul sau doua coduri secrete. Aceasta e insa lista completa a codurilor secrete pentru smartphone-urile sau tabletele cu Android. Mai mult, codurile sunt valabile pentru aproape toate versiunile sistemului de operare.

Codurile pot fi introduse din aplicatia in care formezi numerele de telefon. Pentru tabletele care nu au 3G (fara dialer) exista insa aplicatia gratuita Secret Codes Revealer. Aceste coduri sunt universal valabile pentru Android. Pot exista insa anumite cazuri in care producatorul sa ofere o versiune modificata a sistemului de operare, iar unele functii oferite de codurile de mai jos sa nu poata fi accesate, sau sa le regasiti intr-un meniu ascuns al telefonului.

Atentie insa! Unele coduri iti pot reseta telefonul si vei pierde toate informatiile si aplicatiile instalate. Altele iti vor da acces la setari pe care, in mod normal, nu ar trebui sa le schimbi. Deci, va sfatuim sa le folositi cu mare bagare de seama, pentru ca nu ne vom asuma responsabilitatea in cazul in care iti vei pierde toate datele sau iti vei strica telefonul.

- **###4636###** – Arata informatii despre telefon, baterie si

statistici despre modul in care il folosesti

- `***#34971539***` – Iti arata informatiile complete referitoare la camera telefonului
- `***#7594***` – Schimba setarile butonului Power.
- `***#273283*255*663282***` – Iti va crea rapid un backup (copie de siguranta) al fisierelor media.
- `***#197328640***` – Activeaza modulul de test pentru anumite servicii
- `***#232339***` – Acorda acces la teste pentru conectivitatea wireless
- `***#526***` – Alte teste pentru modulul wireless
- `***#232338***` – Afiseaza adresa MAC Wi-fi
- `***#1472365***` – Test rapid al modulului GPS (valabil doar pentru telefoanele cu GPS integrat)
- `***#1575***` – Test avansat al modulului GPS
- `***#0283***` – Test pentru pachete trimise cu reactie in bucla (packet loopback)
- `***#0***` – Testeaza display-ul telefonului
- `***#0673***` sau `***#0289***` – Testeaza sistemul audio al telefonului
- `***#0842***` – Testeaza modulul de vibratie si sistemul de iluminare a ecranului
- `***#2663***` – Afiseaza versiunea ecranului touch
- `***#2664***` – Testeaza sensibilitatea touchscreen-ului
- `***#0588***` – Test pentru senzorul de proximitate al telefonului

- `***#3264#**` – Afiseaza informatii si versiunea memoriei RAM
- `***#232331#**` – Testeaza modulul Bluetooth
- `***#232337#**` – Afiseaza adresa bluetooth a telefonului sau tabletei
- `***#7262626#**` – Testeaza semnalul telefonului si afiseaza puterea acestuia
- `***#8255#**` – Afiseaza monitorizarea serviciului Google Talk
- `***#4986*2650468#**` – Afiseaza informatii hardware, RF si referitoare la firmware
- `***#1234#**` – Afiseaza versiunea firmware a telefonului sau tabletei
- `***#1111#**` – Afiseaza versiunea sistemului de operare
- `***#2222#**` – Iti arata ce versiune de hardware ai
- `*#06#` – Universalul cod secret care iti arata IMEI-ul
- `***#8351#**` – Activeaza inregistrarea in log-ul apelurilor prin voce
- `***#8350#**` – Dezactiveaza inregistrarea in log-ul apelurilor prin voce
- `***#7780#**` – Reset. Aduce telefonul la setarile din fabrica. Sterge toate datele si aplicatiile, cu exceptia celor continute in sistemul de operare
- `*2767*3855#` – Reseteaza complet telefonul, sterge toate datele si reinstaleaza firmware-ul

Sursa: caplimpede.ro