

FAST WEIGHT LOSS METHOD: BURN 100 CALORIES IN JUST 4 MINUTES.

Jim Saret, one of the most popular fitness coaches in the United States, has built a unique technique for fast and easy weight loss. Jim Saret specially designed set of exercises that promises to burn as much as 100 calories in only four minutes. This 4 minute workout involves squats, pushups, jumping jacks and lunges. It's a complete body workout, in just 4 minutes. "The nice thing about the four-minute workout is you're mixing calorie burning, endurance, and strength training. It's a combination of everything," Coach Jim says.

Here's how the Jim Saret's 4 minutes workout goes:

1. SQUATS

10 repetitions will do the trick.



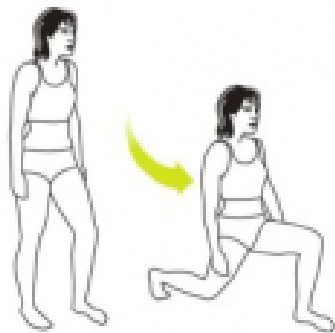
2. JUMPS WITH RAISING ARMS

Do the 10 repetitions.



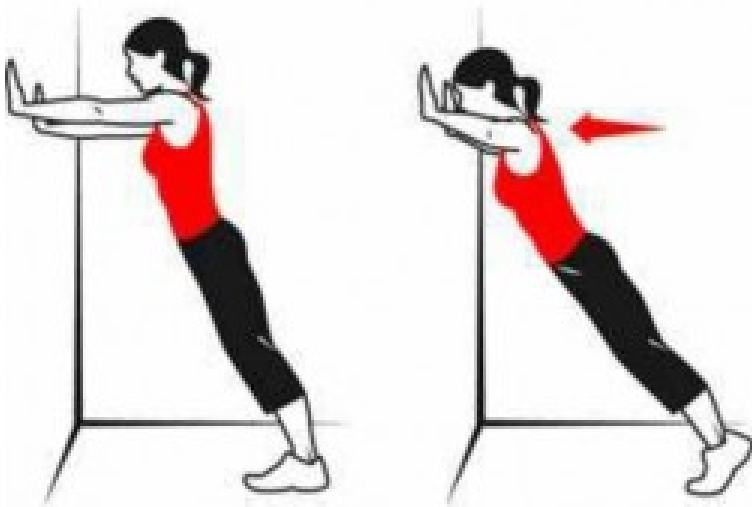
3. STEPPING

Perform 10 repetitions on each leg.



4. PUSH-UPS

Do it repeatedly up to 10 pushups. If you have difficulties with regular push-ups try doing them against the wall.



These exercises can be done in a short amount of time in four consecutive repetitions. Between the repetitions, take small breaks of about 1 minutes. Accordingly, this mini-complex of exercises can be converted to a full 20-minute training session.

Sursa: justforgirls.info

Un truc incredibil de simplu pentru a scapa de enervantele muste

Un articol de Maya

Sunt sigur ca marea noastra majoritate ne „luptam” in fiecare vara cu enervantele muste, care nu ne dau pace ori de cate ori temperatura de afara este crescuta!

Mustelor le place sa se adaposteasca in spatii inchise, astfel incat, pe timpul verii te poti trezi oricand peste noapte cu acesti oaspeti nepoftiti. Cu totii ne confruntam cu aceasta problema si am testat numeroase solutii pentru a preveni sau a scapa de invaziile de muste, din care, insa, putine sunt cu adevarat eficiente.

Cea mai **CITESTE IN CONTINUARE**

Sursa: secretele.com

Cum schimbi plăcuțele de frână la o Dacia Logan

Constantinescu Pavel, un mecanic cu ștate vechi, îți explică pas cu pas cum să schimbi plăcuțele de frână ale unei Dacia Logan. Dacă ești încrezător în capacitățile tale, poți încerca. Însă ai mare grijă la ce faci pentru că sistemul de frânare este o parte extrem de importantă a vehiculului, iar dacă vei greși poți pune în pericol viața ta, a pasagerilor și a celorlalți participanți la trafic.

Sursa video: youtube.com

Sursa articol: auto-bild.ro

Proprietatile bicarbonatului de sodiu – Cum poate face minuni pentru sanatatea pielii, parului si intregului corp

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Bicarbonatul de sodiu este o pulbere fina care detine numeroase proprietati benefice, inclusiv anti-inflamatoare, anti-fungice, antiseptice, si antibacteriene. S-a constatat ca bicarbonatul de sodiu este eficient pentru igienizarea cavitatii bucale, precum si pentru tratarea problemelor dermatologice si chiar a racelilor.

Cu toate acestea, trebuie sa ai mereu in vedere faptul ca bicarbonatul nu trebuie folosit in mod excesiv. O frecventa prea mare de utilizare poate irita pielea, parul, sau CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Fa-ti un masaj facial impotriva ridurilor utilizand o lingurita – Efectele vor fi vizibile in doar 12 zile!

Un articol de Cristian Iacov

Probabil ca ai observat faptul ca pe masura ce oamenii

imbatranesc, ridurile, pungile de sub ochi dar si cearcanele incep sa-si faca simtita prezenta. Acestea sunt semne normale de imbatranire, pentru ca odata cu imbatranirea, elasticitatea pielii incepe sa scada si tesutul subcutanat devine mai expresiv.

In cazul in care doresti sa-ti pastrezi frumusetea si aspectul tineresc al pielii, incearca acest masaj cu lingurita recomandat de celebrul medic cosmetician german Rene Koch!
CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

12 VERY USEFUL STYLE CHARTS EVERY MEN NEEDS RIGHT NOW

There are always some different rules between every man when it comes about men's fashion and the best stylish ways how to wear men's clothes. How do to figure out which shoes go with each shirt? Or do you match your shoes to your pants? Does it really matter which color socks I wear? There are a lot of guys who had no clue what to do and how to pick up the right combination for next going out. We have tried to help to all and we collect 12 super helpful style chart that every man must know. watch below and learn to be always modern and stylish. Enjoy!

1. WHEN IT COMES TO BUTTONS, FOLLOW THESE EASY RULES



source

2. FROM THE CENTER: SUIT, SHIRT, AND TIE COMBOS.

 [source](#)

3. HERE'S A HELPFUL GUIDE TO PUNCHY PLAIDS

 [source](#)

4. CLOTHING "FIT TRICKS" EVERY GUY SHOULD KNOW – ILLUSTRATED

 [source](#)

5. HOW IT SHOULD FIT

 [source](#)

6. I LIKE QUARTER BREAKS FOR MY PANTS

 [source](#)

7. THE DEFINITIVE GUIDE TO ROLLING UP YOUR SLEEVES

 [source](#)

8. CHOOSING THE BEST SUNGLASSES FOR YOUR FACE SHAPE

 [source](#)

9. ONCE YOU'VE GOT YOUR SUIT FIGURED OUT, YOU CAN PICK THE BEST SHOES TO GO WITH IT

 [source](#)

10. HERE'S A MORE DETAILED GUIDE ON HOW PANTS, SHIRTS, AND JACKETS SHOULD FIT.

 [source](#)

11.WARDROBE COLOR GUIDE

 source

12.HOW TO MATCH SHIRT AND TIE PATTERNS

 source

Sursa: allforfashiondesign.com

0 Combinatie Uimitoare Pentru Fetele Care Vor sa Scape de Kilogramele in Plus

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Acest amestec arde sute de calorii in timp ce tu stai si citesti o carte. Crezi ca exista ceva mai bun?

Proprietatile curative ale scortisoarei si mierii, separate sau in combinatie, sunt deja bine cunoscute. Dar ceea ce poate nu stiati este faptul ca aceste doua ingrediente magice va pot ajuta sa pierdeti in greutate.

Incercati aceasta bautura, care pe langa faptul ca este gustoasa, este si foarte usor de preparat. Acest amestec accelereaza metabolismul si te ajuta sa scapi de excesul de
CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

10 moduri in care sa folosesti Cola in scop casnico-industrial, care ne arata cat de daunatoare este aceasta bautura

Un articol de Cristian Iacov

Bautura Cola este cea mai populara bautura din lume, fiind comercializata peste tot si reprezentand un brand cunoscut pe tot mapamodul.

Oricat de ironic ar suna, in majoritatea tarilor de pe planeta, poti cumpara Cola mai usor si mai ieftin uneori decat apa. Desi companiile care produc aceasta bautura incearca din rasputeri sa isi convinga clientii ca sunt companii responsabile, implicate in problemele de mediu si sociale, cruda realitate e ca este conectata poluarii si deficitului de apa. CITESTE IN CONTINUARE

Sursa video: [youtube.com](https://www.youtube.com)

Sursa: [secretele.com](https://www.secretele.com)

Pre-semnele aparitiei cancerului ti-ar putea salva viata!

Un articol de Maya

Cancerul este o boala ce poate prezenta o multitudine de simptome comune, in functie de forma particulara de cancer si zona unde se poate dezvolta. In lista de mai jos va vom prezenta 10 semne alarmante ale aparitiei cancerului, astfel incat sa puteti merge de urgenta la un control amanuntit pentru a face mai multe investigatii!

Inainte de a continua, este important de stiut ca simptomele enumerate mai jos nu in seamna in mod direct ca aveti cancer, ci sunt doar semne ale unei posibile

CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

5 metode magice de inlaturarea a durerii, daca ai probleme cu sciatica

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Durerea spatelui, care se intinde spre posterior, coapse si picioare este considerata sciatica. Ea este provocata de compresia nervilor din josul spatelui, si duce la slabirea picioarelor si la ameteli.

Una dintre cele mai comune cauze ale durerii de sciatica este hernia discului lombar. Presiunea exercitat asupra corpului poate cauza un disconfort al startului exterior al discului si rezultatul este hernia. Acest lucru se intampla la punctul sensibil al discului unde terminatiile nervoase CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com