

Cum comanzi pe Amazon, din Romania si cat costa

Cum comanzi pe Amazon din Romania – Pasi simpli pentru a face comenzi pe Amazon explicati pe intelesul tuturor.

12 trucuri de ultim moment care vă vor salva întotdeauna! Ultimul e absolut GENIAL!

După cum toată lumea știe, cele mai neplăcute surprize se întâmplă într-un moment în care întârziem undeva. De exemplu, vă grăbiți să vă întâlniți cu cineva, dar se rupe fermoarul blugilor. Sau pe bluza albă este o pată de machiaj. Neplăcut, nu?

Aveți în continuare 12 trucuri care vă ajută să faceți față unor astfel de surprize, pentru a fi întotdeauna pregătiți.

1. Pentru a desena rapid codițe de tuș simple, aplicați eyeliner lichid pe cele două vârfuri ale unei agrafe pentru păr, apoi apăsați ușor agrafa de portiunea exactă în care doriți să aveți codița eyelinerului. O umpleți apoi și continuați cu creionul pe pleoapă atât cât doriți dumneavoastră.



2. Pentru a vă face șuvițe colorate în păr fără să folosiți

vopsea, puteți folosi fard de pleoape. Nu este nociv și dispare cu ușurință la spălare.



3. Puteți scăpa de praful de pe fotografii cu ajutorul pâinii. Spre deosebire de un burete, nu va deteriora poza și va păstra vopseaua.



4. Puteți repara fermoarul blugilor în 7 minute. Pur și simplu tăiați o bucată mică de la bază, introduceți un glisor acolo și fixați cu fir.



5. Pentru a găsi mărimea dumneavoastră de blugi fără a îi îmbrăca, verificați lățimea taliei blugilor cu antebrațul dumneavoastră.



6. Pentru a împinge șiretul prin găurile pantofilor fără cablul de plastic, folosește puțină bandă adezivă.



7. Pentru a desface un plasture fără a smulge firele de păr și fără să lase urme, folosiți uscătorul de păr.



8. Pentru a vă îmbrăca atunci când sunteți machiată, fără să lăsați urme de machiaj pe bluză, vă puteți folosi de o pungă pe care să o introduceți pe cap în momentul în care vă îmbrăcați.



9. Un pulover vechi și întins poate fi ușor transformat într-o rochie elegantă. Puneți-vă umerii în gâtul puloverului. Luați mânecile, treceți-le pe la spate lor și fixați-le în față cu câteva cusături.



10. O altă modalitate de a alege dimensiunea potrivită a blugilor: luați marginea centurii și răsuciți-o în jurul gâtului. Dacă se încheie cu ușurință cu capetele la spate, este dimensiunea perfectă.



11. Vă puteți netezi hainele cu ușurință fără fierul de călcat, cu ajutorul uscătorului de păr.



12. Există o modalitate prin care puteți elimina gaura din haine în doar câteva minute. Cu ajutorul unei pânze de păianjen găsită în magazinele de cusut, și puneți-o în gaura respectivă.

Acoperiți cu o bucată de material, umeziți și apoi neteziți cu fierul de călcat locul respective.



Sursa: mirunastie.net

VIDEO. Burpee, exercițiul supereficient pentru musculatură

Burpee este un exercițiu supereficient pentru musculatura.

Este un antrenament fizic care solicită pe rând toți mușchii corpului. Rezultatele sunt vizibile: dacă faceți acest exercițiu cu regularitate, corpul devine „sculptat” și, în plus, este mult îmbunătățită partea cardio.

Pe scurt, este cu adevărat un excelent exercițiu pentru musculatură. Numai că pe cât l-am putea îndrăgi, pe atât îl vom și detesta: rezultatele lui spectaculoase se obțin cu un efort considerabil. A fost imaginat în anii 1930 de un medic american, Royal H. Burpee, de unde și numele, și presupune un mix între genuflexiuni, flotări și abdomene. Astăzi, este foarte la modă.

Care sunt pașii:

1. Depărtați puțin picioarele, în poziție verticală fiind. Îndoiiți genunchii, întindeți brațele, ghemuiți-vă și atingeți solul cu palmele, călcăiele fiind ridicate de pe sol (stați ghemuit pe vârful picioarelor).

2. Sprijiniți-vă bine cu palmele pe sol și aplecați-vă un pic înainte.

3. Împingeți cu putere picioarele în spate până ajungeți la poziția specifică unei flotări. Executați o flotare.

4. Atingeți solul cu corpul.

5. Strângeți din nou picioarele spre piept și ridicați-vă terminând mișcarea cu o săritură cu brațele întinse pe lângă

cap.

Faceți trei serii de câte cinci astfel de mișcări compuse, cu o pauză de recuperare de un minut-un minut și jumătate între serii. Exercițiul poate părea simplu în imaginile de mai sus, dar în practică nu este deloc ușor. Nu trebuie să vă descurajați de la prima încercare, ci încercați să perseverați și începeți cu mișcări ușoare, nu bruște.

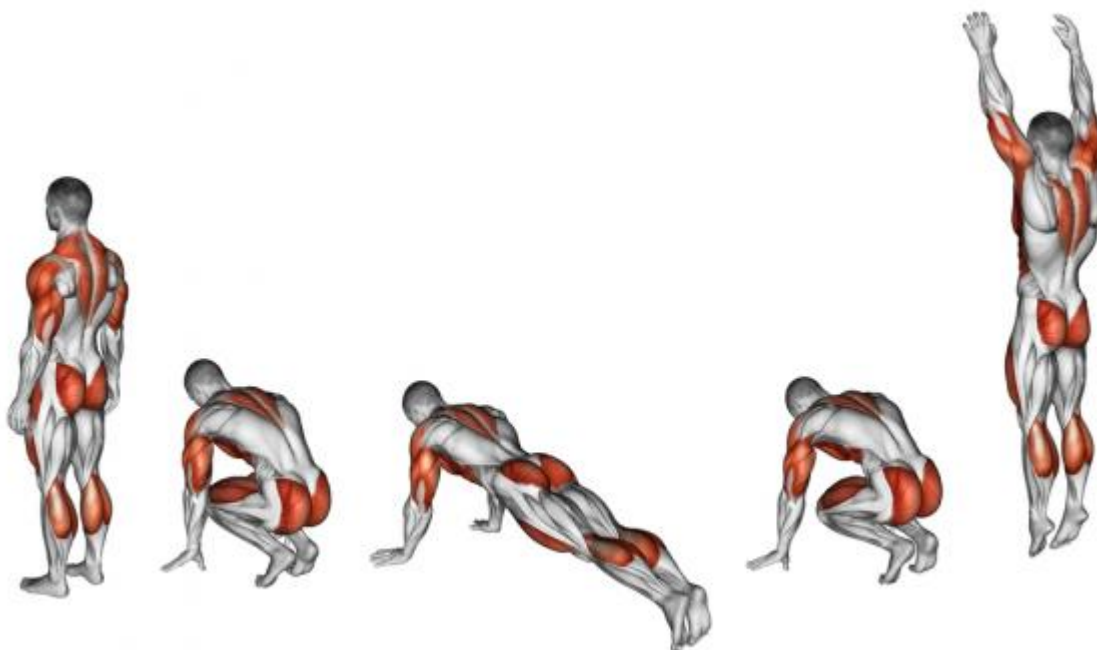


Foto: Alexander Makațercik

Sportivii experimentați pot încerca să facă într-un timp dat cât mai multe exerciții de tip burpee, dar nu trebuie să fie mai mult de un minut-două de efort. Fie că este vorba de un începător sau de un experimentat, este importantă atenția: atunci când vă aflați în poziția „flotat”, aveți grijă să nu îndoiiți spatele. Trebuie să fie drept și bine încordat.

Exercițiul se poate complica și mai mult. De pildă, puteți adăuga mai multe flotări la o serie de mișcări, pentru a lucra mai mult brațele, umerii și pectoralii. Unii optează chiar să facă exercițiul cu o ganteră în fiecare mână.

Rezultate indiscutabile

Burpee este un exercițiu dinamic, ideal pentru a întări mușchii, pentru că practic antrenează principalele grupe musculare (coapse, cvadricepși, abdominalii, pectoralii, bicepșii, etc), dar și articulațiile. În plus, mobilizează și un alt mușchi important: cel cardiac. Sunt solicitați mult mai mulți mușchi în același timp, iar inima trebuie să fie foarte activă și să trimită oxigen simultan în toți acești mușchi. E numai bine pentru a dezvolta mușchiul cardiac, dar și viteza sa de reacție și de coordonare.

În final, corpul va fi mai tonic, iar apoi va ajunge la alura de „sculptat”. Intensitatea unui exercițiu burpee face ca grăsimea să lase loc ușor-ușor mușchilor, care capătă contur progresiv.

Mai mult, se ameliorează și capacitatea respiratorie. Câștigăm putere, devenim mai activi și mai rezistenți în același timp.

Un alt exercițiu: cățărătorul

Mai există un exercițiu care permite întărirea majorității mușchilor corpului. Se numește „exercițiuul cățărătorului” sau al „alpinistului”.

1. Suntem în poziția „flotat”, corpul e bine încordat și drept.
2. Aduceți genunchiul stâng spre piept.
3. Inversați poziția picioarelor cu o săritură. Genunchiul drept este acum lipit de piept. Și viceversa. Stâng, drept, sâng, drept...

Sursa articol: digi24.ro

Surse video: YouTube.com

15 Unexpected Beauty Hacks You'll Wish You'd Known About Sooner

Looking beautiful is any lady's desire, but there seem to be issues you can't take care of yourself.

To counter that, **Bright Side** gathered several secrets that will save you a lot of time and money, while making you look gorgeous.

15. For beautiful hair



© depositphotos © depositphotos © depositphotos

If you have greasy hair, simple cooking salt or, even better, sea salt is what you need. Add 2-3 tbsp to your favorite shampoo, and the roots of your hair will stay clean for longer.

14. For thick eyebrows and lashes



© depositphotos © depositphotos

Don't throw out your old mascara bottle. Wash it, and use it to mix together some castor oil, vitamin E, and aloe vera juice. A mascara brush is perfect for applying the mix to your eyebrows and lashes. Do it every night for a month before going to bed.

13. For circles under the eyes



© depositphotos © depositphotos © depositphotos

If you like coffee, don't dispose of spent coffee grounds – they can help keep your eyes fresh. Mix them in a 1:1 solution with coconut oil, and apply to the skin under your eyes for 15 minutes. Apply this mask 3-4 times a week.

12. For a healthy body



© depositphotos © depositphotos © depositphotos

It's possible to make an anti-cellulite wrap even at home. Mix 2 tbsp of ground ginger, 5 tbsp of cosmetic clay, and 10 tbsp of warm water together. Apply the mix to the problem areas (belly, sides, hips, arms), and wrap them with plastic wrap. Leave it all like this for an hour, then unwrap yourself and take a warm shower. Do this once a week.

11. For smooth legs



© depositphotos © depositphotos © depositphotos

Sugaring is considered one of the best depilation methods. It's less painful, doesn't irritate the skin, and disposes of ingrown or bristle-like hairs. Mix 1/4 of a glass of lemon juice, 2 glasses of sugar, and 1/4 of a glass of water together. Heat the mix on a low heat until it's golden, cool it down, and apply it to your legs against the hair growth. Then sharply remove the paste.

10. For beautiful and strong nails



© depositphotos © depositphotos © depositphotos

A 1:1 mix of coconut oil and honey with a few drops of lavender oil is perfect for strengthening the nails. To make it more convenient, pour it into a used nail polish bottle.

9. For blackheads on your face



© depositphotos © depositphotos

If you're tired of having blackheads on your nose or chin, make a simple mask: mix 1 tsp of warm water, 1 tbsp of flour, and 1 tsp of honey together. Dip a cotton pad or a piece of cloth into this mix, and apply it to the problem zone. Remove after 10-15 minutes.

8. For gorgeous armpits



© depositphotos © depositphotos

You can lighten the skin of your armpits with the help of compresses made of raw ground potatoes. Leave them there for half an hour.

7. For sunburn



© depositphotos © depositphotos

A baking soda solution will help to calm the skin down and get rid of the redness caused by sunburn. Apply the cool poultice to the painful area for 10-15 minutes.

6. For tender heels



© depositphotos

To make your heels always soft, use foot soaks: take 2 cups warm water, add 1/2 cup baking soda, and 1 cup vinegar. Soak your feet for 15-20 minutes, then dry with a towel and apply some nutritious cream.

5. For a clear complexion



© depositphotos © depositphotos © depositphotos

That famous black facial mask can also be made at home. Mix together 2 tbsp of ground-up activated charcoal and 1.5 tbsp of gelatin dissolved in warm water. Heat in a microwave until it turns into jelly. Apply to your face for 30 minutes, then remove the mask.

4. For the whitest teeth



© depositphotos © depositphotos © depositphotos

Strawberries will help you gently whiten your teeth. Mix 1 tsp of grated berries with 1 tsp of baking soda, and use this paste instead of toothpaste twice a month.

3. For a fresh face all day long



© depositphotos © depositphotos © depositphotos

If you want your face to look fresh even at the end of the day, use a freshening facial spray. Prepare it by mixing together aloe gel (bought at a drugstore or made yourself) with purified water in a 1:3 ratio. Pour the mix into a spray bottle, and carry it with you wherever you go.

2. For a pleasant fragrance



© depositphotos © depositphotos

To keep your hair fragrant for the whole day, spray your perfume onto your hairbrush and brush your hair with it a few times.

1. Firming up your breasts



© shutterstock/Poznyakov © imgur

If you want to retain the shape of your breasts, rub Vaseline on them every night before going to bed. After two weeks you'll notice that the skin has become more elastic and moisturized, and is generally firmer.

Preview photo credit shutterstock, imgur

Sursa: brightside.me

Cum să te antrenezi pentru a arde grăsimi. Zonele de efort.

Reținem că:

1. Nivelul de efort este corelat cu pulsul cardiac.
2. Centura de puls ar trebui să se vândă în farmacii.
3. La niveluri de intensitate redusă a efortului, corpul nostru consumă în principal grăsimi.
4. În fiecare zonă de efort, corpul are un consum diferit de carburant.
5. Zona de efort aerob redus aduce cele mai multe beneficii, în special pentru începători
6. Separați antrenamentele pe zone de efort.

Ideea acestui articol mi-a venit văzând tot mai mulți oameni care merg la sală și sunt descurajați de programele foarte intense și, de cele mai multe ori, fără rezultate pentru cei al căror principal obiectiv este să piardă câteva kilograme.

Probabil că nu vă este străină senzația de moleșală, foame și chiar amețală de după o sesiune de mare intensitate, în care simțeați cum vă sare inima din piept.

La niveluri de intensitate redusă a efortului, corpul nostru consumă în principal grăsimi.

Printre altele, acest articol încearcă să explice care este legătura dintre intensitatea efortului și categoria de combustibil (grăsimi sau carbohidrați), pe care corpul nostru îl folosește pentru a susține acest efort.

Imaginați-vă o mașină hibridă, care la viteze mici consumă

motorina (#diesel), iar la viteze mari trece pe benzina.

Similar, corpul nostru consuma, pe post de carburant, un mix de grăsimi (#diesel) și de carbohidrați. La niveluri de intensitate redusă a efortului, mixtul este alcătuit în proporție mai mare din grăsimi, iar pe măsură ce intensitatea efortului crește acesta se modifică în favoarea carbohidraților.

Nivelul de efort este corelat cu pulsul cardiac.

Am să insist puțin pe arderea grăsimilor, pentru că cei mai mulți dintre noi s-au apucat de alergare sau de mers la sală, în special ca să slăbească. De aceea, am să introduc conceptul de „zona de ardere a grăsimilor”. Aceasta Zona se referă la intervalul de puls cardiac corespunzător unui nivel de efort, în care corpul arde preponderent grăsimi. Adică, ceea ce ne dorim cu toții.

În plus, ce poate fi mai practic decât să-ți înveți corpul să ardă din resursele interne la nevoie?! Cei mai mulți suntem pe surplus oricum. Cred că v-ați dat deja seama că pentru a înțelege aceste zone, primul pas este să ne măsurăm ritmul cardiac din timpul activității sportive.

Centura de puls ar trebui să se vândă în farmacii.

Câți dintre voi folosiți o centura de puls? Cum ce-i aia?!!

Centura de puls este un dispozitiv care ne măsoară pulsul cardiac și, de regula, vine împreună cu un ceas dedicat monitorizării activității sportive (cele mai populare sunt de la Garmin și Polar). Au apărut acum chiar și versiuni de centură care se conectează direct la smartphone prin Bluetooth (se găsesc la Decathlon).



Oricum, aceste centuri ar trebui să se vândă la farmacie sau să fie incluse în abonamentele de mers la sală (iată o idee de promovare încrucișată, cine o preia, sa facă un share la articolul ăsta).

În fiecare zonă de efort, corpul are un consum diferit de carburant.

Revenind, cum lucrul la diferite intensități are consecințe diferite asupra corpului, este momentul să vorbim despre diferitele zone de antrenament. La modul științific, acestea se pot determina destul de exact prin intermediul unui test de efort, sau de diagnostic al metabolismului energetic, precum cel pe care l-am făcut eu la centrul Superfit, cu Șerban Damian. În urma acestui test, zonele de efort în cazul meu sunt precum în tabelul de mai jos:

Zone de antrenament

Zona de antrenament	T0	TZ1	TZ2	TZ3
Viteza [min/km]	> 08:40	08:40-05:00	05:00-04:34	< 04:34
Ritm cardiac [l/min]	<118	118-159	159-170	>170
Viteza [km/h]	<6,9	6,9-12	12-13,1	>13,1

De asemenea iată și consumul orar de energie din fiecare zonă de efort împreună cu splitul de grăsimi și carbohidrați:

	Aerobic							Anaerobic					
	Incalzire		Zona 2				Zona 3	Zona 4/5					
Ritm Cardiac (bpm)	108	119	139	145	152	157	159	169	172	173	177	181	185
% Grasime	73%	60%	50%	39%	26%	21%	16%	3%	0%	0%	0%	0%	0%
% Carbohidrati	27%	40%	50%	61%	74%	79%	84%	97%	100%	100%	100%	100%	100%
Energie (calorii/h)	462	506	660	654	785	775	850	917	958	958	1018	1045	1069

Zona de Încălzire (Warm Up)

În această zonă trebuie să ne începem fiecare antrenament, printr-o mica sesiune de încălzire. În această zonă vă pregătiți sistemul cardio-respirator împreună cu articulațiile și țesutul conjunctiv pentru un nivel mai ridicat de efort. Indiferent ce faceți, nu faceți greșeala de a sări peste o încălzire înainte de evenimentul principal. In cazul meu, pulsul în aceasta fază nu depășește 118bpm (bătăi pe minut).

Zona de ardere grăsimi

Dincolo de zona de încălzire este ceea ce este adesea referit ca fiind Zona 2 sau zona de ardere a grăsimilor. În zona de ardere a grăsimilor, efortul este aerobic și „confortabil”, dacă putem spune asta. S-ar putea să transpirați puțin și să respirați mai greu decât de obicei, dar ar trebui să vă simțiți ca și cum ați putea susține această activitate multă vreme. Gândiți-vă la un efort consistent și de durată pe o bicicleta sau pe o bandă. Veți putea să respirați atât pe nas cât și pe gură.

Când vă aflați în zona de ardere a grăsimilor, sunteți încă în stare să purtați o conversație în timp ce lucrați. In cazul meu, aceasta zona este cuprinsa in intervalul 118-159bpm (batai pe minut). Pentru a mă corela cu zonele de pe ceasul Garmin 910XT pe care-l folosesc, eu împart aceasta zona în două, respectiv cea în care am consumul de grăsimi de până la 50% din total calorii consumate, adică până la puls 139bpm și intervalul de până la 159bpm, în care consumul de calorii este predominant din carbohidrați, deși încă mai consum calorii din grăsimi.

Zona de efort Aerobic Intens

Următorul nivel de exercițiu este zona de efort aerobic intens, numită uneori Zona 3. Această zonă vă va face să lucrați suficient de mult, astfel încât veți simți nevoia de a respira mai ales pe gură. Denumită „confortabil de greu”, veți putea vorbi în această zonă, dar numai în fraze sau cuvinte scurte. De regulă, în această zonă, corpul va arde în special carbohidrați, iar consumul de calorii în ansamblu este unul mai ridicat. Ca un mare beneficiu, lucrul în zona aerobică îți stimulează inima, fiind excelent pentru menținerea sănătății acesteia.

În plus și foarte important, avem de a face cu extraordinare beneficii la nivelul mușchilor. Îmbunătățirile includ creșterea numărului și dimensiunii mitocondriilor (care sunt componentele din interiorul celulelor musculare, unde are loc efectiv metabolismul aerobic), creșterea alimentării cu sânge în interiorul mușchiului, fapt ce aduce mai mult combustibil și oxigen și, în același timp, îndepărtează deșeurile, îmbunătățind capacitatea mușchilor de a depozita glycogen totodata cu creșterea rezistenței și flexibilității lor. În cazul meu, această zonă este cuprinsă în intervalul 159-170bpm (batai pe minut), iar consumul de grăsimi este zero.

Zona de efort Anaerob.

Aceasta este deseori denumită Zona 4 și / sau 5. Când lucrați pe teritoriul anaerob, gâfâiți, respirați din greu, vă este imposibil să vorbiți și vă atingeți ritmul cardiac maxim. Se simte ca un sprint total. Este imposibil să petreceți mult timp aici – în general, un minut sau mai puțin. În cazul meu, aceasta zonă este cuprinsă între 170-185bpm și nu mai poate fi vorba despre consum de grăsimi.

Desigur, aceasta zonă are beneficiile ei, în special pentru sportivii mai avansați. Efortul anaerob (sprinturi, HIIT) poate aduce schimbări importante nivelului de fitness,

împingând celelalte zone (de ardere a grăsimilor și aerobă) la niveluri mai mari de puls cardiac și stimulând consumul de calorii mult timp după întreruperea antrenamentului (the afterburn effect sau EPOC – Excess Post-Exercise Oxygen Consumption).

Până la efectuarea unui test de efort la un centru specializat, fiecare dintre voi poate aplica o matrice orientativă corelată cu nivelul maxim de puls al fiecăruia, precum cea de mai jos. Nivelul maxim de puls al fiecăruia poate fi estimat ca fiind rezultatul scaderii dintre 220 și vârsta.

Intensity Zones – % of HRR	Benefit	Duration
Maximum 90–100%	Maximum Performance Capacity Good for athletic conditioning, competitive training	Less than 5 minutes
Hard 80–89%	Lactate Treshold Good for building anaerobic tolerance, cardiovascular fitness	2–10 minutes
Moderate 70–79%	Aerobic Fitness Good for enhancing aerobic power and blood circulation	10–40 minutes
Light 60–69%	Weight Loss Good for burning fat, increasing endurance and strengthens body	40–80 minutes
Very Light 50–59%	Basic Endurance Good for beginners, recovery, warming up and cooling down	20–40 minutes

Aș mai spune că este bine să includem în programul nostru antrenamente care să acopere toate zonele de mai sus. Beneficiile fiecăreia dintre zone sunt importante și nu ar trebui neglijate de nici o categorie de sportivi. Recomandarea este să avem antrenamente dedicate unei singure zone o dată.

Zona 2 de efort aduce cele mai multe beneficii, în special pentru începători

De exemplu, pentru alergători, există puține lucruri mai bune decât antrenamentele în Zona 2. Mulți alergători alunecă totuși în Zona 3 din dorința de a trage mai tare. Alergătorii cad în capcană și consideră că alergând tare mai des, vor obține mai repede rezultatele bune. Cu toate acestea, activitatea din Zona 3 poate genera și creștere de acid lactic, fapt ce provoacă bine-cunoscuta senzație de arsura și

oboseală.

Practic, Zona 3 nu este suficient de dificilă pentru a provoca o adaptare fizică dorită și totuși, inducând stări de oboseală, este prea grea pentru a permite recuperarea de zi cu zi. Intrarea constantă și în mod frecvent în Zona 3 este un obicei al alergătorului cu cronometru, în care kilometrajul și ritmul mediu sunt singurele argumente care validează un antrenament bun. Acest tip de sportiv se poate regăsi adesea într-o stare de plafonare și de asemenea nedumerit, întrebându-se cum este posibil să lucrezi atât de mult și cu rezultate atât de ne semnificative. După cum am menționat mai sus, munca continuă în Zona 3 nu permite o recuperare suficientă și îl pune pe atlet într-o stare de oboseală continuă.

Separați antrenamentele pe zone de efort.

Prima regulă este să lăsați zilele ușoare de antrenament să fie cu adevărat ușoare, iar zilele grele să fie cu adevărat grele. O oră ușoară în Zona 2 va oferi întotdeauna un beneficiu mai bun decât un efort moderat din Zona 3 pentru aceeași oră. Va doriți să creați un program care să vă permită să executați zile ușoare în Zona 2 pentru o recuperare rapidă, pentru a crește capacitatea aerobă și pentru a crește gradul de utilizare a grăsimilor. Acesta din urmă este un beneficiu major al Zonei 2; acest tip de efort vă va face un consumator mai bun de grăsime.

Antrenamentele în Zona 3 presupun că veți arde un amestec de carbohidrați și grăsimi, fără a vă face super eficienți, nici la arderea carbohidraților, nici la arderea grăsimilor. În plus, refacerea va fi una mai greoaie.

Așadar, zilele grele ar trebui să fie cu adevărat grele! Adică cu o frecvență cardiacă ridicată în Zona 4 / Zona 5 pentru perioade din ce în ce mai lungi (în funcție de obiectivele dvs. de curse). Beneficiile legate de creșterea vitezei,

rezistență la acidul lactic și îmbunătățirea metabolismului sunt maximizate atunci când faceți o activitate de vârf din Zona 4 și din Zona 5. Aici deveniți eficienți în reducerea acidului lactic, mai eficienți la arderea carbohidraților și, astfel, atingeți performanța optimă.

Succes!

Resurse:

<http://www.superfit.ro/servicii/testarea-cardiometabolica/>

<https://www.polar.com/blog/calculate-maximum-heart-rate-running/>

<http://www.runningforfitness.org/book/chapter-10-putting-it-together/training-zones>

http://www.triathlete.com/2017/05/training/avoid-zone-3-plateau_301727

<http://gethealthyu.com/what-is-fat-burning-zone/>

Sursa articol: body30.ro

6 Stylist Tricks to Make You Appear Taller

There isn't a single girl who doesn't want to be stylish, but, unfortunately, not all fashion trends go well with all types of heights and figures. That's why when one woman wears fashionable clothes like they were made for her, another lady may find herself literally 'shortened' by them with undesirable added volume to boot.

We at **Bright Side** will show you how to avoid such mishaps. Here are six simple ways to appear taller and slimmer.

Pick the 'right' shoes and accessories



The easiest way to become taller is with high heels. The color of your shoes is also of great importance: any neutral-colored footwear will make your legs seem longer, while black shoes, especially those with high lacing, will make your legs look shorter instead.

In our example, you can also see that you shouldn't wear accessories that 'cut' your image in a horizontal line, like the now-trendy choker which makes your neck look thicker and your whole body a little stocky.

Be careful with striped prints



From this example, you can see that you shouldn't wear the currently fashionable striped clothes without careful thought. Horizontal stripes add volume, while the incorrect combination of this print and a knee-length skirt will make you look about an inch shorter. A striped top with a monotone midi-skirt, on the contrary, will 'lengthen' your shape.

Choose jeans and bags according to your height



If you are of a smaller height and wear shortened jeans, they can make you even smaller. Combine such jeans with high-heeled shoes and a crop top. High-waist jeans may also help you

adjust your height and look taller. Vertical line accents will add to the effect – for example, pant stripes will lengthen your legs.

Pay special attention to the size of your bag. The best choice for petite ladies is a small bag of no more than ten inches in width. A fashionable shopper bag will make your image heavier.

Try palazzo pants



Palazzo pants are a great way to conceal high heels or platform shoes while still making your legs much longer and making you look taller. Try choosing calm and simple single-tone styles. A shortened top with high-waist pants is a combination that has been fashionable for many seasons. This trick will maintain your upper and lower body proportions and make your legs look longer. If you've chosen a sweater or a blouse, you could wear a thin belt or, like in our example, tuck it into the pants.

Don't disregard pencil skirts



Pencil skirts should be noted in particular: they make you look much slimmer and taller. If you don't have a short top, a white shirt or blouse will help you, so always have one at hand. In our case, it should be tucked inside the skirt, which will make you look significantly slimmer.

Wear shirtdresses correctly



A shirtdress has an interesting design and goes well with almost any kind of figure. However, petite girls may find it looks awkward on them, as though it was made for a person of greater height. It also can give you some excess volume in the waist. This is easily adjusted, though: just apply a belt and roll up your sleeves. The perfect sleeve length for petite girls is 3/4. In addition, try choosing a single-tone shirtdress.

Sursa: brightside.me

Cheat Sheet: How to Choose the Perfect Pair of Jeans

Jeans are a magic wand that can easily give you the answer to the question of what to wear. The most important thing is they should fit well, hide your body's drawbacks, and emphasize your best features. **Bright Side** prepared a cheat sheet to help you choose the best-fitting and most flattering pair of jeans.





Illustrated by Astkhik Rakimova for BrightSide.me

Sursa: brightside.me

3 Great Exercises to Help You Get the Perfect Behind

It's impossible to imagine a having a beautiful figure overall without the presence of a beautiful behind. The good news is that you don't need to go to the gym all the time to achieve this – you can manage it just as easily by doing a workout at home, provided it's the right one.

All you need for this however is a pair of dumb-bells (or heavy books), a yoga mat, and a strong enough desire for self-improvement.

This particular exercise scheme to get the perfect behind was developed by fitness trainer Angela Lee, who suggests that you should maintain it for thirty days.

Timetable:



The numbers in each box indicate the number of reps you should do for each day that the scheme lasts. You should do the workout in bursts lasting for 2-3 minutes, with a break of 1 minute inbetween. The workout should never take longer than about 11 minutes ever day. And don't ignore the days when you should be resting – your muscles need time to regain strength.

1. The basic exercise



This involves doing just ordinary squats. Place your feet shoulder-width apart, keep your back straight and bend your legs at the knee to form a sitting position low to the ground, with your arms outstretched. The most important thing here is to find a good balance and place your body weight on both feet as a whole rather than any one part of them.

2. The exercise with dumb-bells



For this exercise you need to stand straight, with your legs placed slightly wider than shoulder-width apart and facing

outward. Holding a dumb-bell in both hands and keeping your back and your arms straight, do the same squat into the sitting position as in the basic exercise. First use lighter ones, then gradually replace them with three- or four-kilogram ones. If you feel excessive tiredness after a few reps, slowly place the dumb-bells on the floor and use lighter ones.

3. The complex exercise



Stand up straight, with your legs placed slightly further apart than the width of your shoulders. Keeping your back straight and with your hands placed on the back of your head (and your fingers laced together), perform the squatting exercise. Make sure you that your feet are pointing out slightly and not directly lined up with your knees. Don't push against your neck with your hands, and don't lean your head forward. You should be able to feel that you are exercising the muscles in your back. You shouldn't be able to see your elbows in your peripheral vision.

Sursa: brightside.me

4 Simple Exercises to Get the Perfect Belly in Just 4 Weeks

Making your belly fit and flat isn't that hard – you only need to eat healthy, which is an important part of getting in shape, and do a set of simple exercises regularly.

We at **Bright Side** are sure you can achieve great results

if you try!



Photo credit: POPSUGAR Photography

Preview photo credit rolloid.ne

Sursa: brightside.me

7 Super Effective Yoga Poses for Beautiful Breasts

We at **Bright Side** are positive that everyone is capable of building the body of their dreams. We have collected the most efficient yoga poses that will not only improve the shape of your breasts and the volume of your lungs, but also make you feel strong and healthy.

Warrior Pose



© shutterstock/ fizkes

Virabhadrasana, or the Warrior Pose, will not only make you feel your strength, but also help you extend your thorax and make it elastic and active:

1. Place your feet wide apart, parallel to each other.
2. Turn your left foot to the left 90 degrees and your right foot inside. Breathe out, and bend your left knee.
3. Your right leg should stay straight. Raise your arms,

and put them in line with your shoulders. Turn your head left, looking at your wrist.

4. Repeat 7-10 times, then do the same to the right side.

Triangle Pose



© shutterstock/ fizkes

Trikonasana, or the Triangle Pose, will release and strengthen your thorax, stretch your spine, and improve your blood flow:

1. Place your feet wide apart. Turn the left one 90 degrees and the right one 15 degrees.
2. Touch your left ankle with your left hand (with time, you'll be able to put your open palm on the floor), and stretch your right arm upwards so that your arms make a straight line. Keep your knees and spine straight too.
3. Turn your face up, and look at your fingers. Then repeat the exercise with the other side.

Cobra Pose



© shutterstock/ fizkes

Bhujangasana, or the Cobra Pose, helps increase the lung volume, stretch the thoracic muscles, strengthen your abdominal muscles, and improve your posture:

1. Lie on your stomach and inhale deeply. Slowly raise your torso, and keep your lower body to the floor at the same time. Balance on your legs and arms.
2. Raise your head and look up.
3. Slowly breathe out and assume the initial position. Try

increasing the time you stay in the pose with each repetition.

Bow Pose



© shutterstock/ fizkes

Dhanurasana, or the Bow Pose, is advised to all those who have backaches. This exercise helps stretch the whole spine and beautifully shapes your breasts:

1. Lie on your stomach, breathe out, bend your knees, and raise them behind you to your head. Try holding your ankles with your hands.
2. Now slowly breathe out again, and pull your legs and arms upwards as far as you can. Your hips and breasts should lift from the floor, and you should balance on your stomach.
3. Try to stay in this position for 30 seconds.

Wheel Pose



© shutterstock/ fizkes

Chakrasana, or the Wheel Pose, helps you stretch your thorax, spine, and neck, lifts fatigue, and cures headaches:

1. Lie down on your back, and place your feet a bit more than shoulder width apart, then pull them to your buttocks.
2. Put your hands behind your head palms down with your fingers pointing to your back. Breathe out and raise your breasts and hips as high as you can.

3. Try straightening your arms completely. Stay in this position for 30 seconds.

Supported Headstand



© shutterstock/ fizkes

Salamba Sirsasana, or the Supported Headstand, is helpful for the ligaments and muscles of the spine and thorax. It improves breathing and blood flow, but is advised for the experienced:

1. Stand on your knees and put your forearms on the floor. Knit your fingers together to form a bowl, then put the top of your head on the mat so that the back of your head is in the 'bowl.'
2. Bend your knees, breathe out, and raise your feet off the ground.
3. Stretch your legs upwards, and stay like this for 30 seconds to 2 minutes, depending on your ability.

Camel Pose



© shutterstock/ fizkes

Ustrasana, or the Camel Pose, is effective against backaches. It also increases the lung volume and strengthens the thorax:

1. Stand on your knees and pull your feet together.
2. Slowly bend backwards and put your hands on your heels. Then arch your back and stretch your ribs. Your head should be pulled to the floor.
3. Stay like this for 30 seconds and assume the initial position.

Preview photo credit depositphotos
Based on materials from stylecraze

Sursa: brightside.me