

Exercitii fizice simple pe care le poti face oricand, oriunde, indiferent de conditia ta fizica actuala

Un articol de Cristian Iacov

Fac tot posibilul sa fac miscare de 5-6 ori pe saptamana, dar sunt si zile in care pur si simplu nu ma pot urni din pat pentru a face putin sport inainte de a pleca la munca, sau cand programul meu de fitness obisnuit este dat peste cap de diferite deplasari in afara orasului.

In loc sa imi anulez complet exercitiile zilnice, incerc in astfel de cazuri sa imi fac timp pentru cateva miscari folosind propria greutate a corpului – mai exact genuflexiuni, plank-uri, extensii pentru triceps [CITESTE IN CONTINUARE](#).

Sursa: secretele.com

9 Secrete pentru frumusete

Iaurt pentru cosuri

Pune putin iaurt grecesc cu grasime integrala pe un cos si lasa-l sa se usuce, dureaza aproximativ 20 de minute, inainte de a-l inlatura cu putina apa calda. E un mod ideal de a reduce inflamarea si roseata rapid si usor! Acidul lactic ajuta porii astupati si indeparteaza celulele moarte, probioticele ajuta la eliminarea bacteriei iar grasimea ajuta la hidratarea zonei, fara a imbacsi pielea.

Ceaiul de papadie

Este un ceai diuretic, adica te ajuta sa elimini excesul de
CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

**Dupa ce vei citi asta, nu vei
mai cumpara niciodata creme
pentru protectie solara!**

Un articol de Cristian Iacov

Iata ca vara a sosit si odata cu ea ne-a adus mult soare si temperaturi destul de ridicate. Pentru unii vara inseamna multe ore petrecute la plaja, sub soarele arzator, pentru altii multe ore petrecute sub soare in timpul serviciului sau pur si simplu multe ore petrecute sub soare in timpul mersului la piata pentru aprovizionarea cu alimente.

In oricare dintre categorii te-ai incadra trebuie sa realizezi ca nu trebuie sa te expui la soare fara o protectie impotriva razelor UV periculoase.

Sunt CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Transpiri din Abundenta? Incearca Aceste 3 Solutii

Un articol de Maya

Transpiratia este ceva obisnuit in zilele calduroase, insa in cazul in care aceasta este din abundenta, poate deveni enervanta.

Poate nu stiai aceste secrete insa pentru a preveni abundenta transpiratiei vei avea nevoie de 3 solutii destul de eficiente si simple.

Iata mai jos despre ce este vorba!

Consuma cat mai mult ulei de chimen

Uleiul de chimen presat la rece este un foarte bun anti bacterian si anti oxidant, actionand ca un inhibitor al glandelor sudoripare. Il poti consuma CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cum sa Scapi de Cercurile Negre de Sub Ochi In Mod Natural

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Cercurile intunecate din jurul ochilor confera pielii un aspect imbatranit, obosit si inestetic. Deloc surprinzator, din moment ce somnul insuficient si stresul se numara printre

cele mai comune cauze ale acestor pete cu aspect neplacut.

Totusi, cercurile intunecate din jurul ochilor nu se datoreaza exclusiv lipsei de somn si stresului cotidian. Aceste imperfectiuni cosmetice inofensive, dar inestetice, pot aparea si pe fondul unui somn profund si odihnitor, respectiv al unui stil de viata CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cheagul cu Lamaie Intareste Sistemul Imunitar si Topeste Grasimile in Exces

Un articol de Cristian Iacov

Cheagul este un produs lactat care se obtine in timpul prepararii branzei. Acesta este folosit ca un remediu pentru imbunatatirea sanatatii globale de secole.

Pe langa beneficiile sale, atunci cand este combinat cu lamaia, se va crea un puternic remediu ce se poate utiliza in tratarea diverselor afectiuni, astfel:

- Eliminarea stresului
- Imbunatatirea procesului de digestie
- Stimularea pierderii in greutate
- Reglarea colesterolului

Cum se pregateste cheagul cu lamaie?

1. Se fierbe CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

How to Make Handmade Jewelry

Three

Methods: Necklace, Bracelet, Earrings

Buying jewelry, even costume jewelry, can be expensive. Knowing how to make handmade jewelry means more than making nice pieces at lower costs, but also closely matching the style to your personal taste. By learning a few basic techniques, you should be able to construct unique styles of jewelry sets, necklaces, bracelets, earrings and more.

Steps

1. 
 1. **Gather all the necessary tools and supplies.**
2. 
 2. **Begin using your creative abilities!** Take your stringing material and add all types of elements to your project!

Method 1 of 3: Necklace

Here is just an example of a design layout:

1. **Arrange beads in the grooves of the beading design board in the following pattern:**
5 pearls, 1 spacer, 1 bicone crystal, 1 spacer. Repeat

the pattern until you have reached the marks for an 18-inch design (45.72 cm).



1. 
 1. **Using wire cutters, cut a 20-inch (50.8 cm) piece of beading wire.**
2. 
 2. **Thread 1 end of the wire through a crimp tube, then through one side of a clasp.** Pass the wire back through the crimp tube, leaving about 1/2 inch and close the tube with the crimping pliers.
3. 
 3. **Starting at one end of your design layout, begin stringing the beads from the board onto the wire, threading the wire tail from the crimp through the first 3-4 beads.**
4. 
 4. **Thread a crimp tube and the other half of the clasp on the wire.** Go back through the crimp tube and the last 3-4 beads. Pull the wire until it is close to the edge of the crimp tube; it may be easier to do this with chain-nose pliers. Close the tube with the crimping tool. Trim any loose wire ends with the flush-cutters.

Method 2 of 3: Bracelet

1. 
 1. **Arrange beads on the beading board for a 6 to 7-inch bracelet, depending on the size of your wrist (15.24 cm to 17.78 cm).**
Use this pattern: 2 pearls, 2 spacers, 2 pearls, 1 spacer, 1 bicone crystal, 1 spacer. Repeat until you have reached the desired length.
2. 

2. **Thread the crimp tube and one side of the toggle clasp on a 9-inch piece of beading wire.**

Go back through the tube and close it with the crimping tool.

3. 

3. **String the beads onto the wire.**

4. 

4. **Add another crimp tube and the other part of the clasp.** Return through the crimp and close it.

Method 3 of 3: Earrings

1. 

1. **On each of 4 headpins, string 1 pearl, 1 spacer, 1 bicone crystal, 1 spacer and 1 pearl.**

On 2 headpins, string 2 pearls, 1 spacer, 1 bicone crystal, 1 spacer and 2 pearls.

2. 

2. **Make an open loop just above the last bead on each headpin.**

- Use the chain-nose pliers to bend the headpin to a 90-degree angle.
- Grasp the wire at the bend with the round-nose pliers and bend the tail around the jaw of the pliers with your finger.
- Cut away the extra wire with the flush-cutters.

3. 

3. **Open a jump ring and add 1 short element, 1 long element and 1 short element.** Slide the jumpring through the earring finding and close the jumpring. Repeat with the remaining headpin elements and wire or clip-ons.

Video

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

Tips

- Now that you know the basics of how to make handmade jewelry, you might add the dangles from the earrings to your necklace for an added design piece or make similar but shorter ones to dangle between the beads on your bracelet.
- You can use the same steps for adding crimps and clasps to any beaded jewelry. Arrange the beads on the board until you have a pattern you like, then add them to the wires. Use 2- or 3-strand spacers to make multi-strand necklaces or bracelets. Use the same patterns designed for bracelets to make an anklet by extending its length to fit your foot.

Things You will Need

- Beading design board
- 4mm to 6mm pearl beads
- 4mm to 6mm bicone crystals
- Gold or silver spacers
- Either 19- or 49-strand flexible beading wire
- Flush-cut wire cutters
- Crimp tubes
- Toggle clasps
- Crimping tool
- Head pins
- Chain-nose pliers
- Round-nose pliers

- Jump rings
- Earring wires or clip-ons

Sursa: wikihow.com

Cum sa Scapi de Unghiile Galbene

Un articol de Maya

Ingalbenirea unghiilor poate fi declansata de diverse afectiuni medicale. Fumatorii sunt mai predispusi la ingalbenirea unghiilor cat si doamnele sau domnisoarele care folosesc destul de des oja.

In cazul in care te numeri printre persoanele care au aceasta problema, Echipa Secretele a descoperit cateva remedii eficiente pentru rezolvarea lor.

[Citeste mai jos ce trebuie sa faci!](#)

[Foloseste lac pentru unghii](#)

Cel mai comun factor care determina ingalbenirea unghiilor este folosirea frecventa CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Reteta miraculoasa care imbunatateste vederea si reintinereste pielea! Te va scapa de ochelari!

Multi oameni se confrunta cu probleme de vedere pe parcursul vietii. Daca aveti aceeași problema va sugeram sa incercati aceasta reteta extrem de puternica si te poti bucura de beneficiile sale.

Combinatia de ingrediente va reduce dioptria si te-ar putea ajuta chiar sa scapi de ochelari. Acest remediu poate fi facut acasa si va accentua nu numai vederea mai buna, dar, de asemenea, va oferi un aspect mai sanatos si mai tanar.

Se face repede iar ingredientele sunt accesibile oricui, astfel ca oricine poate prepara licoarea acasa. Ce este si mai important este ca ingredientele de care ai nevoie sunt sanatoase si naturale.

Ingrediente:

200 ml ulei de seminte de in

2 lamaie

3 catei de usturoi

1 kg de miere bruta

Mod de preparare:

Curata si fierbe lamaile in propria zeama amestecand usor. Adauga usturoiul curatat si amesteca. In cele din urma, adauga uleiul de seminte de in si apoi mierea, amesteca bine pana sa omogenizeaza continutul. Se toarna amestecul intr-un borcan si

asigura-te ca il pastrezi intr-un loc racoros si intunecat, de preferinta, in frigider. Ia o lingura din aceasta bautura inainte de mese. Nu uita sa-l agiti din cand in cand, foloseste intotdeauna lingura de lemn sau de plastic, nu din metal, deoarece distruge nutrientii.

Respondentii care s-au bucurat de beneficiile acestui remediu spun ca dioptria lor s-a imbunatatit de la -4 la -2. Aceasta reteta a imbunatatit, de asemenea, si elasticitatea pielii lor, astfel ca a devenit neteda si moale.

Sursa: <http://m.caplimpede.ro>

Cum Sa-ti Vopsesti Parul In mod Natural Fara Chimicale

Un articol de Maya

Pot spune ca imi vopsesc parul de aproape 15 ani cu produse chimice din comert. Sunt blonda, si mi-am mentinut aceasta culoare de peste 10 ani.

Am facut acest lucru pana cand am obtinut o informatie, de la o doamna in varsta, care mi-a dezvaluit un secret!

Mi-a zis asa: „Domnisoara, stiai ca iti poti mentine parul blond fara sa folosesti vopsea de par din comert? Trebuie doar sa-mi urmezi sfaturile!”

La indemnul acelei doamne am incercat o metoda foarte simpla de mentinere a parului in CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com