

Vindeca Varicele fara Operatie cu aceste Super-Tratamente Naturale

Varicele sunt o boala care apare pe sistemul venos superficial. Aici va vom oferi cateva metode simple dar eficiente de tratament natural utilizate de medicina naturista rusa, metode ce au ca scop tratarea varicelor in mod natural.

Usturoiul este deja bine cunoscut pentru a fi o planta utila in reducerea inflamatiei si a altor simptome ale varicelor. De asemenea, acesta poate elimina toxinele din vasele de sange si te poate ajuta la imbunatatirea circulatiei.

Otetul de mere

Otetul de mere CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: www.secretele.com

0 metoda Revolutionara de Curatare a Dintilor si a Cavitatii Bucale

Ati incercat vreodata sa va spalati pe dinti cu bicarbonat de sodiu si sare de mare? Daca nu, asta inseamna ca ati evitat datorita conceptiilor populare total gresite. Se spune de ani

de zile ca bicarbonatul de sodiu este prea abraziv pentru dinti si ca va distruge smaltul dintelui. Totul este departe de adevar. Bicarbonatul de sodiu este de fapt unul dintre cele mai bune lucruri pe care il puteti utiliza pentru dintii si gingiile dumneavoastra. Bicarbonatul de sodiu a fost folosit in CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: <http://www.secretele.com>

Obține un machiaj perfect în doar cativa pasi simpli

Toate ne dorim sa realizam un make-up reusit de fiecare data cand ne asezam in fata oglinzii cu acest scop. Pe langa asortarea culorilor si cantitatea folosita trebuie sa acordam o mare atentie si ordinii in care folosim aceste produse. De exemplu, daca aplicam mai intai fardul de ochi fara a aplica pudra, fardul va avea tendinta de a se strange in pliul pleoapei. Astfel, cunoscand ordinea de aplicare a produselor, vom fi mult mai aproape de reusita unui make-up perfect.

PASUL 1 – Penseta

Primul pas înainte
inca de a te gandi
la machiaj este sa
pui mana pe penseta
si sa te asiguri ca
nu exista niciun fir
de par rebel care sa
deranjeze privirea.
Verifica atent forma
sprancenelor si
modeleaza-le astfel
incat sa fie bine
proportionate.



PASUL 2 – Concealer

Concelearul are
rolul de a ascunde
orice imperfectiune.
De obicei se gaseste
sub forma de ruj si
este usor de aplicat
pentru a acoperi
diferite pete rosii,
puncte negre sau
urmele de acnee atat
de suparatoare.



PASUL 3 – Fond de ten

Fondul de ten este esential sa fie asortat nuantei naturale a tenului si are rolul de a finisa ceea ce a inceput concealer-ul sa faca. Mai precis, „lustruieste” tenul si modeleaza aspectul lui, netezindu-i nuanta. Este de preferat sa aplici fondul de ten cu un burete sau o pensula pentru un aspect uniform.



PASUL 4 – Pudra

Aplica un strat cat mai subtire de pudra, ca sa nu incarci tenul. Rolul pudrei este de a fixa cat mai bine toate produsele de make-up ce urmeaza sa le aplici. Aplica pudra atat pe obraji, barbie, nas si frunte cat si pe pleoape. Foloseste intodeauna o pensula sau un burete si niciodata varfurile degetelor.



PASUL 5 – Fardul de ochi

Acum urmeaza partea mai distractiva a procesului. Alege culoarea fardului de ochi si aplica in functie de cat de intens doresti machiajul. Daca vrei sa aplici mai multe nuante, incepe cu nuanta de baza pe toata pleoapa, eventual pana la linia sprancenelor. Apoi continua cu nuanta dorita la coltul interior al ochilor si termina cu nuanta dorita pentru coltul exterior.



PASUL 6 – Eyeliner

Aici trebuie sa fii extrem de atenta, deoarece orice mic tremur al mainii te va obliga sa o iei de la capat. Daca stii ca nu reusesti sa trasezi o linie perfecta, atunci renunta la eyeliner si foloseste un dermatograf cu varf moale. Daca ai ales un fard de ochi in nuante deschise, atunci poti trasa linia eyelinerului inainte de a aplica fardul de ochi.



PASUL 7 – Creion de sprancene

Dupa machiajul ochilor, departeaza-te usor de oglinda si verifica daca sprancenele sunt in concordanta cu ochii si daca sunt bine proportionate. Foloseste-te de un creion de sprancene pentru a le oferi nuanta potrivita si a acoperi eventualele goluri inestetice.



PASUL 8 – Mascara

Acum este momentul sa folosesti ondulatorul de gene si/sau mascara. Daca te pregatesti pentru o zi obisnuita, atunci un ondulator sau un strat de mascara este de ajuns. Daca te pregatesti pentru o ocazie speciala, atunci poti folosi atat ondulatorul de gene cat si mascara.



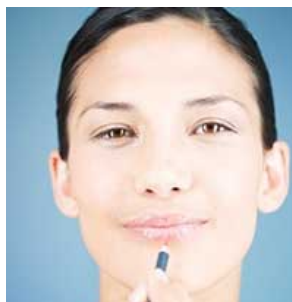
PASUL 9 – Blush

Blush-ul are scopul de a scoate in evidenta trasaturile. De aceea, trebuie sa-l aplici pe pometi. Daca zambesti vei putea observa mult mai bine pometii. Nu uita inainte sa aplici blush-ul sa scuturi pensula de praful in exces. Daca ai aplicat prea mult, foloseste o pudra translucida pentru a acoperi excesul de culoare. Blush-ul poate fi aplicat si la sfarsitul machiajului, mai ales daca este un machiaj mai elaborat.



PASUL 10 – Creion de buze

Creionul de buze trebuie sa fie cu o nuanta mai inchisa decat rujul ales. Incepe aplicare cu mijlocul buzei de sus, continuand spre margini. Daca pare dificila trasarea unei linii care sa urmareasca perfect linia buzelor, atunci foloseste-te mai intai de puncte. Aplica primul punct cu creionul de buze pe buza superioara, la mijloc. Apoi cate un punct la jumatatea distantei dintre colturile buzei superioare. Aplica un punct pentru fiecare colt al buzelor. Procedeza la fel si pentru buze inferioara: un punct la mijloc si cate un punct la jumatatea distantei dintre mijloc si colturile buzei. La final, uneste aceste puncte.

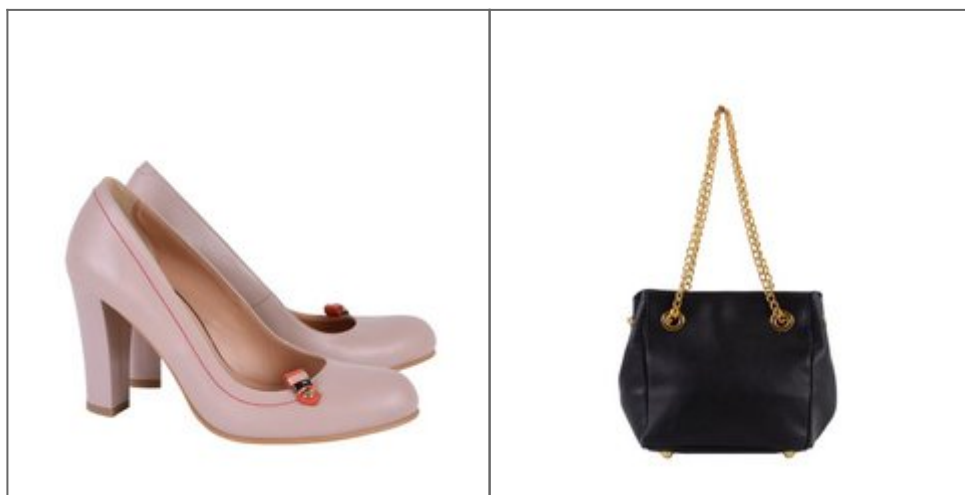


PASUL 11 – Ruj sau gloss

Daca ai folosit
creion de buze,
atunci foloseste o
pensula pentru a te
incadra in linia
creionului, atunci
cand aplici rujul
sau gloss-ul. Daca
doresti ca buzele sa
fie in centrul
machiajului, atunci
este bine ca mai
intai sa machiezi
buzele si apoi
ochii. Stim regula
principala a
machiajului: scoate
in evidenta ori
ochii ori buzele,
niciodata amandoua!



Ai invatat cum sa iti faci un machiaj ca la carte in doar cativa pasi. Mai trebuie doar sa iti iei niste pantofi chic si o poseta de calitate pentru a iesi in oras.



Sursa: www.divahair.ro

10 Moduri de Tranzitie de la o Gandire Negativa la o Gandire Pozitiva

Gandirea negativa poate deveni un viciu asupra vietii noastre afectandu-ne modul in care traим toate evenimentele din viata. A invata cum sa gandim pozitiv in loc de negativ poate fi greu, mai ales daca nu ai fost invatat sa faci acest lucru. Cu toate acestea, devenind o persoana care vede tot ceea ce este mai bun la orice lucru pe care il traieste, nu vei face nimic altceva decat sa traiesti noi experiente si sa ai o existenta sanatoasa.

Fii recunoscator!

A invata sa fim recunoscatori pentru CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: <http://www.secretele.com>

7 Retete cu Apa pentru Detoxifierea Organismului Tau

Consumul de apa potabila este o modalitate de a ajuta organismul sa scape de toxine, dar cu cateva ingrediente simple va puteti schimba apa normala intr-o apa cu multe beneficii. Acest lucru se poate face in fiecare zi sau ca parte a unei diete de detoxifiere. Fiecare ingredient prezentat in acest articol va oferi diferite beneficii, astfel

incat sa iti acopere cerintele tale.

1. Apa cu Mar si Scortisoara

Aceasta reteta este mentionata ca o apa de detoxifiere cu zero calorii, deoarece contine CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: <http://www.secretele.com>

5 machiaje sexy pe care să ți le faci rapid dimineața

Dacă zi de zi te trezești cu greu, mănânci în grabă, iar pentru machiaj abia îți mai rămâne puțin timp să aplici un fond de ten și mascara, trebuie să faci câteva schimbări ca să arăți senzațional când ieși din casă. Nu este necesar să aloci mai mult timp machiajului, ci mai degrabă să înveți tehnici noi, care să-ți permită să realizezi un machiaj senzațional în timp record. Iată câteva tutoriale care te ajută să-ți schimbi rutina zilnică de machiere, ca să fii și mai frumoasă!

Nuanțe pale de roz

Încearcă un machiaj simplu, de zi, în care tenul perfect este secretul de bază. Folosește pensulele pentru machiaj și pudrele minerale ca să ai un chip ca de porțelan!

Machiaj natural de zi

Învăță cum să-ți ascunzi imperfecțiunile fără să-ți încarci tenul. Folosește pensulele și degetele ca să aplici produsele uniform și în strat cât mai fin.

Folosește produse multifuncționale

Știi câte poți face cu un creion dermatograf maro? Numai în tutorialul demai jos ai cel puțin 4 întrebuintări pentru el! Dacă folosești produse multifuncționale, te machiezi mai ușor și mai repede.

Smokey eye de zi

Un contur care îți pune ochii în valoare, dar fără să fie prea îndrăzneț pentru un machiaj de zi.

Iată cum să-l realizezi:

Ascunde imperfecțiunile

Învăță cum să-ți ascunzi perfect imperfecțiunile, în numai câteva minute, pentru un machiaj de zi sexy și delicat:

<https://www.youtube.com/watch?v=DjAlCw4ltPc>

Sursa: www.eva.ro

Sursa video: www.youtube.com

Cum poti scapa de herpes într-o singura noapte

Ranile la rece sunt cauzate de virusul Herpes Simplex. Acesta este un virus foarte contagios si se transmite cu usurinta prin simplul contact cu persoana purtatoare. Urmările sunt destul de suparatoare.

Stim foarte bine ca usturoiul a fost folosit in scopuri

medicinale cu foarte mult timp in urma. Ce ar fi daca v-as spune ca acesta este cel mai eficient remediu natural in tratarea herpesului?

Usturoiul, in toate formele sale, intareste imunitatea, faciliteaza activitatea CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: <http://www.secretele.com>

Cum sa tratezi psoriazisul si alergiile cutanate

Luand in considerare toate ierburile si plantele disponibile, pot spune ca aloe vera este cea mai la indemana planta pe care trebuie neaparat sa o ai in casa ta.

Spre deosebire de alte plante, aloe vera are cea mai larga gama de utilizari, de la arsuri pana la tratarea cancerului. Multi dintre voi sunteti probabil constienti de beneficiile sale, dar sunt mult mai multe utilizari pe care multi dintre voi inca nu le-ati auzit.

Datorita proprietatilor extraordinare, aloe vera este un bun CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: <http://www.secretele.com>

Cum sa-ti faci un machiaj chic si simplu in doar 5 minute

Nu de putine ori ti s-a intamplat sa fii pe fuga si sa-ti doresti sa te machiezi in 5 minute, pentru ca mai apoi sa iesi in graba pe usa si sa incepi ziua. Ei bine, acest lucru este posibil, iar specialista in make-up Lisa Eldrige iti vinde cateva ponturi utile care te vor ajuta sa-l pui in practica mai des.

Nu e nevoie sa fie specialista in machiaj pentru a crea un look chic si elegant, care sa dureze toata ziua si care sa te faca sa te simti „Wow”. Cu produsele ideale si un minimum de cunostinte, tenul tau poate arata la fel ca cel al unei vedete de la Hollywood.

Make-up artist-ul Lisa Eldrige intelege ca cele mai multe dintre doamne si domnisoare sunt mereu pe fuga si nu isi permit sa piarda timpul in fata oglinzii, asa ca a realizat pentru ele un tutorial in care le arata cum se pot aranja in aproximativ 5 minute.

Pe langa sfaturile tehnice, Lisa mentioneaza si numele produselor pe care le foloseste, asa ca nu ezita sa pui in aplicare lectiile de indata ce ai ocazia.

Sursa: www.perfecte.ro

Sursa video: www.youtube.com

TRX Suspension Training



Trx este cel mai nou program în materie de Group Training și Personal Training.

Acestă clasă antrenează toți mușchii corpului, fiind suspendat și folosind greutatea proprie a corpului în diferite planuri de înclinație. Trx Suspension Training vă permite să lucrați Interval Trainig, Strenght, Cardio. Spre deosebire de programele clasice, Trx este recomandat în antrenamentele de recuperare pentru cei care au probleme cu încheieturile sau cu spatele.

În cadrul antrenamentelor de TRX controlul vă aparține în totalitate. Puteți efectua sute de exerciții în condiții de siguranță pentru creșterea puterii, flexibilității, echilibrului și a mobilității fără a avea riscuri de accidentări și la intensitatea aleasă de către dumneavoastră.

Acest tip de antrenament este potrivit pentru oricine, deoarece se poate controla nivelul de rezistență și de dificultate. Este un antrenament perfect atât pentru rehabilitare cât și pentru un program de fitness intensiv.

Spre deosebire de antrenamentele standard care permit solicitarea unei singure grupe musculare, ceea ce poate duce și la riscul apariției de accidentări sau dezechilibre musculare, Trx Suspension Training permite utilizarea unei

plaje mai largi de mișcări și de grupe musculare simultan.

BENEFICIILE ANTRENAMENTULUI DE TRX

- Antrenează toți mușchii corpului
- Dezvoltă forța musculară
- Este și un bun antrenament cardio
- Crește flexibilitatea, echilibrul și mobilitatea
- Reduce riscul de accidentări

Functional Training: de ce sa ne antrenam functional

Antrenamentul functional nu este un concept nou, revolutionar, ci mai degraba o reinterpretare a metodelor de antrenament traditionale, in context actual. In cateva cuvinte, functional training inseamna renuntarea la aparatele fixe si la greutatile foarte mari si antrenarea folosindu-se in principal greutatea corpului si miscarile libere sau accesoriile specifice.

Principiile pe care se bazeaza antrenamentul functional

Practicarea functional training porneste de la un principiu simplu: exercitii prin care corpul se misca ne-restrictionat, fara limite. Instrumentele functionale permit evolutia in toate planurile de miscare si implica intregul corp.

Conceptele-cheie din functional training sunt:

Miscari multi-plane – se lucreaza in toate cele 3 planuri de miscare

Miscari integrate – implica folosirea intregului corp

Miscari complexe – solicitarile au loc atat la nivel fizic cat si psihic

Pozitia principala de antrenament este din stand, deoarece singurul nostru punct normal de contact cu pamantul sunt

picioarele, exercitiile de functional training fiind realizate cu ajutorul urmatoarelor instrumente: clopote, saci, scari, obstacole, rezistori de viteza, echipamente de box, mingii medicinale, banci, gantere, haltere, ViPR, TRX, si altele.

Ce urmarim intr-un antrenament functional

Prin intensitate si prin folosirea intregului corp in antrenament principalele beneficii sunt obtinerea unui efect metabolic si cardiovascular, care ajuta la dispersarea tesuturilor adipoase din organism si la imbunatatirea sistemelor aerobe si anaerobe. De asemenea, prin modul de a implica toate grupele in cadrul exercitiilor, antrenamentul functional previne accidentarile (sau ajuta la reabilitarea dupa anumite accidentari), ajuta la imbunatatirea posturii si a capacitatilor noastre de a indeplini sarcinile zilnice. Prin configurarea programului de lucru se obtine forta, putere, viteza, flexibilitate si gama de miscare precum si rezistenta musculara si fitness cardiovascular.

Antrenamentul functional trebuie sa contina si elemente de distractie sau de competitie, putand fi executat outdoor sau indoor, in sistem de intrecere intre participanti si/sau contra cronometru. Corpul trebuie sa fie solicitat in timpul antrenamentului atat din punct de vedere fizic cat si psihic, iar instrumentele interesante folosite pe parcursul programului si lucrul contra cronometru reprezinta garantia unui antrenament complet.

Sistemele functional training nu vor inlocui aparatele sau metodele de antrenament din culturism sau aerobic, insa cu siguranta vom asista la o dezvoltare paralela a acestui domeniu. Trebuie sa ne asteptam deci ca tot mai multe sali sa creeze zone speciale pentru "Functional Training", caci tot mai multi membri vor sa traiasca experienta inedita si plina de provocari (atat fizice cat si mentale) din timpul unui antrenament functional! Tu ai vrea sa incerci?

Ce inseamna antrenamentul suspendat?

In forma sa cea mai simpla, Suspension Training se refera la ansamblul miscarilor unice bazate pe masa corporala proprie . Aceste miscari sunt executate sub indrumarile unui antrenor in baza principiilor de functionare a antrenamentului suspendat .

Aceste noi miscari de antrenament se diferentiaza de exercitiile conventionale prin faptul ca mainile sau picioarele utilizatorului sunt in general sustinute de un singur punct de ancoraj in timp ce restul corpului este in contact cu solul. Dupa cum reiese si din denumirea lui, TRX Suspension Training (Total Resistance eXercise Suspension Training), TRX -ul este un instrument cu ajutorul caruia se efectueaza majoritatea exercitiilor in suspensie.

Aceste exercitii permit dezvoltarea fortei, rezistentei, mobilitatii, echilibrului, coordonarii, supletii, puterii si stabilitatii core-ului, datorita unei game largi de incarcare sub diferite unghiuri.

Antrenament cu TRX

TRX sau antrenamentul suspendat este o clasa nou aparuta la noi in tara si presupune antrenarea tuturor grupelor de muschi prin exercitii la corzi, folosindu-ne doar de greutatea propriului corp. O activitate relativ ciudata, in cadrul careia se foloseste un "instrument" asemanator unui leagan. Fie ca vom urma antrenamente de intarire musculara, antrenamente cardio sau antrenamente pe intervale (alternarea intensitatii ridicate cu intensitate redusa), TRX poate acoperi toate necesitatile noastre in materie de exercitii fizice. Dupa cum reiese si din denumirea lui, TRX Suspension Training (Total Resistance eXercise Suspension Training), TRX -ul este un instrument cu ajutorul caruia se efectueaza majoritatea exercitiilor in suspensie.

Avantajele acestui tip de antrenament sunt comoditatea, mobilizarea muschilor stabilizatori si posturali, diversitatea, facand astfel posibil antrenamentul pentru toate grupele musculare. Aceste noi miscari de antrenament se

diferentiaza de exercitiile conventionale prin faptul ca mainile sau picioarele utilizatorului sunt in general sustinute de un singur punct de ancoraj in timp ce restul corpului este in contact cu solul. Este vorba de doua benzi la al carora capete sunt prinse doua dispozitive in care se pot fixa picioarele, bratele sau se poate monta o bara. Bara si dispozitivele respective au rolul de a sustine o parte din greutatea corporala. Obiectivul este acela de a imbunatati forta musculara, stabilitatea, echilibrul, coordonarea si flexibilitatea. Un antrenament se poate executa pe durata a 30 de minute si se poate desfasura fie one-to-one cu un antrenor sau, fie sub forma unei clase de grup. Asadar, din cate se pare cu un singur aparat se pot lucra atat muschii abdominali cat si musculatura trenului superior si inferior. Spre deosebire de programele clasice, Trx poate fi folosit in antrenamentele de recuperare pentru cei care au probleme cu incheieturile sau cu spatele. –

Practic TRX este suportul nostru pentru a face miscari libere, exercitii elementare dar dupa un plan de antrenament bine stabilit. Evident ca nu poti ajunge campion de culturism cu astfel de antrenamente. Insa, realist vorbind, cati oameni isi propun asta?

Sursa: bigfitness.ro

TRX HOME



TRX PRO



Mai multe video pe TRX® Official YouTube Channel

Sursa: <http://gadgetmasculin.blogspot.ro>

Sursa video: www.YouTube.com