

Scapa usor de grasimea de pe abdomen, cu acest exercitiu extraordinar, numit „aspiratorul de grasime”!

Un articol de Maya

Abdomenul plat si ferm a fost cu siguranta pe lista dorintelor din 2016 in cazul multor persoane. Cu siguranta te intrebi cate abdomene ar trebui sa faci ca sa ajungi la rezultatul dorit. Noi avem vesti bune pentru tine! Te putem invata o tehnica simpla ca sa reduci grasimea abdominala in nici mai mult de 2 saptamani. Daca vei combina aceasta tehnica cu exercitiile obisnuite pentru abdomen, vei obtine o talie sculptata!

Majoritatea persoanelor recurg la nenumarate tipuri de exercitii **CITESTE IN CONTINUARE**

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

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

Slabiti cu ajutorul apei cu ghimbir: bautura care arde cu succes grasimea de pe coapse

si din talie! (Reteta)

Majoritatea regimurilor de slabit va ofera rezultatele pe care vi le doriti insa va lasa organismul fara nutrientii esentiali. In acest articol va oferim o reteta sanatoasa care va topeste grasimea de la nivelul abdomenului, imbunatatind in acelasi timp si sanatatea generala a corpului. Infuzia cu ghimbir este esentiala daca doriti sa scapati de grasimea de la nivelul abdomenului si al soldurilor.



INSTRUCTIUNI

Taiati in bucati o radacina proaspata de ghimbir. Puneti bucatelele in 1L- 1.5 L de apa si lasati la fiert. Cand apa incepe sa fiarba, dati focul mai incet si lasati inca 15 minute. Dupa ce s-a racit, strecurati.

Utilizare

Puteti consuma apa cu ghimbir intreaga zi. Pentru o detoxifiere completa a organismului, trebuie sa consumati cel putin 1L pe zi, timp de 6 luni.

De asemenea, se recomanda consumul de amestec proaspat preparat. Il puteti depozita intr-un termos si il puteti lua cu dumneavoastra peste tot.

Beneficiile infuziei cu ghimbir.

Efecte antiinflamatorii puternice

Ghimbirul este un antiinflamator puternic care reduce inflamatiile dar trateaza si reumatismul sau artrita ori inflamatiile articulare.

Un puternic antioxidant

Ghimbirul este un antioxidant puternic datorita compusilor sai. Poate lupta impotriva radicalilor liberi, raspunzatori cu distrugerea celulelor sanatoase si dezvoltarea cancerului, in acelasi timp. Ghimbirul curata organismul de toate distrugerile provocate de acesti radicali liberi.

Infuzia cu ghimbir previne aparitia cancerului

Conform unui articol publicat in the British Journal of Nutrition, infuzia cu ghimbir este extrem de benefica in prevenirea cancerului si asta datorita proprietatilor antiinflamatorii si antioxidante.

Infuzia cu ghimbir echilibreaza nivelul colesterolului

Si, nu in ultimul rand, ghimbirul poate reduce semnificativ nivelul colesterolului din organism. Pe de alta parte, colesterolul este asociat cu obezitatea, problemele cardiace si cateva tipuri de cancer. Ceea ce face infuzia de ghimbir, este sa reduca nivelul de colesterol, prin reducerea colesterolului hepatic si al serului din sange. In plus, infuzia cu ghimbir poate subtia sangele si poate scadea presiunea arteriala crescuta.

Sursa: pentrusuflet.com

Regenerarea Parului , Genelor si Sprancenelor Cu Ulei De Ricin

Un articol de Maya

Multi oameni nici macar nu considera uleiul de ricin un remediu pentru parul lor si pentru piele, din cauza consistentei sale groase si lipicioase. Insa acest ulei uimitor este unul extrem de benefic pentru piele si par, utilizarea lui regulata conducand la aparitia rezultatelor pozitive dupa o perioada relativ scurta de timp.

Folosind ulei de ricin, va asigur ca pe langa economia la bani, va veti alege cu o regenerare eficienta a parului si pielii, si asta intr-un mod 100% natural. CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

12 Nail Shapes You Need To Try Right Now

Just when you thought you had a solid grasp on the nail industry, this article gets shoved in your face. Don't worry, you're not alone! I had no idea there were so many different nail shape possibilities. When it comes to anything related to nails, I'm as vanilla as you can get. Most of the time, I sport a natural, bare nail look, and if I manage to find time to slap on a coat of polish, it's one simple, traditional color. I certainly learned a thing or two from this article, and I hope you will too!

1. Round

This nail shape works best for those of you wanting to keep

your manicures short. One of the benefits of a round tip is it's harder to chip because there aren't any ridged edges to catch on things.

via Instagram / @nailsbycapps

2. Square

This is a very common, popular style that is perfect for French manicures. It works best for individuals looking to maintain a medium or long nail length.

via Instagram / @lefthandgyrlnails

3. Stiletto

Anyone wishing to elongate shorter fingers tend to gravitate toward this style. These nails are insanely long, and not very practical, but if you can rock it, go ahead and do so!

via Instagram / @kims_nailpage

4. Almond

Like the Stiletto shape, Almond nails lengthen and slenderize fingers. However, because this look requires extensive filing along each side of the nail, it is a very weak shape and can easily break.

via Instagram / @hand_bananass

5. Squared Oval

Also known as the „Squoval“, this shape is the most flattering one of them all. Pretty much anyone can pull off this look!

via Instagram / @benailed_on_facebook

6. Ballerina

This shape is sometimes referred to as „Coffin” and is basically a Stiletto nail with a squared tip. The tip gives the shape its name because it looks like a pointe shoe.

via Instagram / @barukhbeautysalon

7. Mountain Peak

The difference between this style and Stiletto is the length. Mountain Peak nails are much shorter than Stiletto, making them a bit easier to wear.

via Instagram / @craftyyyyy_nails

8. Flare

Another name for this nail shape is „Duck Feet”. Believe it or not, many nail techs refuse to do Flare nails because the look they create is the exact opposite of what many of them were trained to do. It’s viewed as an industry no-no and goes against nail sculpting standards!

via Instagram / @chicnailbar

9. Lipstick

This look is best achieved through acrylics. The tip of the nail is shaped to mimic the slanted top of lipstick.

via Instagram / @harlowvanityparlour

10. Oval

If your nail bed is wide and narrow, this is a great option for you. Oval nails combine the positive elements of Almond, Square, and Round styles, making them strong and pretty.

via Instagram / @benailed_on_facebook

11. Arrowhead

This nail shape resembles exactly what you would expect: an arrowhead! A file is used to create straight sides that then sweep sharply into a v-shaped point.

via Not Your Average Nails

12. Edge

This final style resembles the Arrowhead shape, but is MUCH longer. It's quite unconventional, to say the least, and can't be worn by everyone.

via Instagram / @lisapetkin

Main image via Instagram / @chicnailbar

Collage image via tumblr / ashmeadowmelts

Sursa: diply.com

Cele mai puternice remedii

facute in casa, pentru dinti galbeni, care fac minuni in cateva zile!

Un articol de Razvan

Cand cineva vorbeste sau zambeste, primul lucru care iese in evidenta este dantura. Zambetul alb stralucitor e cel mai frumos, dar exista si situatii cand dintii sunt ingalbeniti. In cazul in care va aflati in aceasta situatie, va oferim o solutie pentru aceasta problema. Citeste in continuare cateva remedii care fac minuni!

A avea dintii albi este un atribut extraordinar pentru infatisarea oricarei persoane. Zambetul placut va face o prima impresie buna in cercurile profesionale. CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Subtiaza-ti abdomenul in numai 24h, cu ajutorul acestor 24 de ponturi

Un articol de Maya

Daca vrei sa scapi rapid de surplusul de greutate si de grasimea de pe abdomen in doar 24 de ore, atunci iti oferim aceste 24 de ponturi, care iti vor veni numaidecat in ajutor.

1. Incepe-ti ziua cu un ceai de ghimbir. Acesta va accelera digestia, prevenind in acelasi timp balonarea.

2. Consuma, la micul dejun, o omleta din albus.

3. Mananca o banana. Este bogata in potasiu, care regleaza retinerea apei din corp.

4. Taie din lista ta ceapa, sfecla, conopida, porumbul, spanacul si CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Elimina toate toxinele din organism in 48 de ore – Plan de detoxifiere peste weekend

Un articol de Razvan

Daca resimti oricare dintre problemele de sanatate enumerate mai jos, e semn ca organismul tau are mare nevoie de detoxifiere. Iata un plan eficient cu o durata de 48 de ore.

Lista semnelor ca organismul are nevoie de detoxifiere:

- Oboseala permanenta
- Lipsa de energie
- Constipatie
- Depresie
- Supraponderalitate
- Probleme de somn

- Disfunctii sexuale
- Dureri de cap cu debut subit
- Dureri inexplicabile
- Probleme dermatologice/Reactii alergice

Detoxifierea CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Umezeste-ti buzele cu un plic de ceai si rezultatele vor fi uimitoare!

Un articol de Razvan

In ultimele saptamani, aceasta reteta a facut adevarate furori pe internet, starnind reactii de uluire si adunand numeroase recenzii pozitive. Daca te confrunti si tu cu astfel de probleme pe timpul sezonului rece, nu ezita sa incerci si tu aceasta metoda rapida si eficienta, care necesita nici mai mult nici mai putin decat un plic de ceai!

Pune-o in aplicare si nu vei mai avea nevoie de balsamuri pentru buze si alte produse de ingrijire similare.

Reteta pentru regenerarea rapida a buzelor CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Afla care sunt culorile ce te fac sa pari mai slaba

Un articol de Maya

Ca sa arati bine, este important sa asortezi hainele si sa potrivesti cat mai bine culorile vestimentatiei la silueta ta. Este binecunoscut faptul ca negrul si culorile inchise te fac sa pari mai subtire, dar haide sa vedem impreuna ce alte culori mai poti folosi pentru a ascunde problemele de silueta.

Pentru femeile cu silueta in forma de mar!

Se recomanda ca vestimentatia si culorile alese sa mascheze cea mai evidenta imperfectiune: kilogramele in plus din jurul taliei. Se pot purta CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Un truc exceptional pentru intarirea si stimularea cresterii unghiilor folosind un singur ingredient

Un articol de Maya

Iata un truc de infrumusetare care stimuleaza cresterea unghiilor si le reda aspectul sanatos. Este vorba despre un remediu cu usturoi.

Usturoiul este un antiseptic natural care previne infectiile si ajuta la repararea unghiilor si a cuticulelor vatamate.

Lacul de unghii cu usturoi

Deși usturoiul se folosește mai ales pentru gătit, poate deveni la fel de bine un aliat de nădejde în tratamentele de înfrumusețare.

Ai nevoie de:

- usturoi
- lac de unghii incolor
- o chiureta pentru CITEȘTE ÎN CONTINUARE

Sursa: secretele.com