

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.

Cum sa ai 35 de zile de vacanta cu 10 zile de concediu in 2018

Vacanța este un moment mult dorit și nu se întâmplă destul de des pentru majoritatea românilor. Cu toate acestea, luând câteva zile de concediu atent planificate în apropierea sărbătorilor legale din 2018, angajații își pot prelungi aceste momente de pauză pentru o perioadă de timp semnificativă.

Specialiștii de la momondo.ro au creat un ghid la îndemână pentru a ajuta călătorii să își tripleze zilele de vacanță – transformând 10 zile de concediu în 35. Mai mult, au creat o listă cu destinații de top pe tot parcursul anului 2018, care să inspire în a planifica aceste zile lungi de pauză mai ușor.

Află cum poți transforma 10 zile de vacanță în 35 în România:

Sărbătoare legală: 24 ianuarie – Ziua Unirii Principatelor Române

Când să pleci în vacanță: 24 – 28 ianuarie

Câte zile de concediu trebuie să-ți iei: 2

Există, oare, ceva pe lume care sună mai ispititor decât îmbrăcarea

hainelor alcătuite din materiale vaporoase, în vreme ce în orice oraș din România va trebui să înfruntăm frigul din ianuarie? Țările calde nu mai sunt accesibile doar păsărilor care pleacă la primul vânt tomonic, așa că o călătorie pe tărâmul thailandez la final de ianuarie poate face minuni.

Unde să mergi: Bangkok, Thailanda E timpul să admitem faptul că ianuarie este o lună sumbră în întreaga Europă. Crăciunul și Anul Nou s-au terminat și este întuneric și rece. Ceea ce o face de fapt un moment oportun pentru a te îndrepta spre Bangkok. Nu poți decât să te simți viu pe străzile aglomerate ale capitalei thailandeze. Explorează palatele și templele vechi, ia cina gustând una dintre cele mai delicioase mâncăruri din lume, admiră bărcile așezate de-a lungul canalelor și bucură-te de cumpărături în nesfârșitele piețe colorate.

Sărbătoare legală: 8-9 aprilie – Paștele

Când să pleci în vacanță: 6-9 aprilie

Câte zile de concediu trebuie să-ți iei: 1

De Paște, întreaga familie are vacanță, inclusiv elevii, ceea ce face de fiecare dată să fie o perioadă de călătorie aglomerată. Pentru te bucura din plin de weekendul prelungit cu prietenii și familia, planuirea vacanței în avans e importantă. Adăugând ziua de vineri la concediul de Paște poți avea o binemeritată pauză de patru zile cu o singură zi de concediu.

Unde să mergi: Amsterdam, Olanda Este ușor să te pierzi prin centrul orașului Amsterdam, îngrămădit de canale, dar asta este totodată frumusețea lui. Explorează universul ascuns în buticuri, restaurantele cu meniuri delicioase și galeriile de top. Închiriază o bicicletă și alătură-te mulțimii care traversează străzile capitalei olandeze sau închiriază o barcă și navighează pe canale. Asigură-te că profiți la maximum de gastronomia orașului și, bineînțeles, de bere artizanală. Aprilie este, de asemenea, luna festivalului dedicat lalelelor, floarea-simbol a Olandei, care va pune cu siguranță energia primăverii în pașii fiecărui călător.

Sărbătoare legală: 1 mai – Ziua Muncii

Când să pleci în vacanță: 28 aprilie – 1 mai

Câte zile de concediu trebuie să-ți iei: 1 Se pare că poți trăi o zi

dedicată recunoașterii muncii luând cât mai mult timp liber de la lucru. Ziua Muncii va fi sărbătorită marți, 1 mai, prin urmare, folosind doar o zi de concediu din an, luni, angajații români se pot bucura de patru zile de sărbătoare în 2018.

Unde să mergi: Barcelona, Spania Învinge căldura intensă de vară (și mulțimile) și fă-ți timp să explorezi Barcelona în primăvară. Bucură-te de multitudinea de galerii și muzee și nu pierde din privire moștenirea lăsată de arhitectul Antoni Gaudí, așezată în jurul orașului în locuri precum catedrala sa încă în lucru și parcul Güell. Plimbă-te pe Las Ramblas – cu o oprire în piața colorată de pește La Boqueria –, gustă la cină o *paella al fresco*, apoi mergi spre plajă pentru a te observa apusul soarelui și sentimentul de nisip care trece printre degetele de la picioare.

Sărbătoare legală: 27-28 mai – Rusaliile; 1 iunie – Ziua Copilului

Când să pleci în vacanță: 26 mai – 3 iunie

Câte zilele de concediu trebuie să-ți iei: 3 Iată o combinație magică. Călătorii români se pot bucura de o pauză de nouă zile în timp ce folosesc doar trei zile de concediu din an, între 29 mai și 31 mai. Extinderea acestei perioade include Rusaliile și Ziua Copilului, încă un prilej de a le sărbători cu prietenii și familia într-un oraș care poate fi pe placul tuturor.

Unde să mergi: Paris, Franța Iunie este un moment minunat pentru a vizita Parisul pentru că zilele sunt mai lungi, vremea este mai caldă și cozile de vizitatori sunt mai scurte decât în celelalte luni de vară, iulie și august. Bifează, de ce nu, chiar obiectivele turistice: priveliștea din vârful Turnului Eiffel este într-adevăr imbatabilă; plimbă-te prin piețele cu produse proaspete și bucură-te de un picnic într-unul dintre parcurile și grădinile luxuriante. Savurează cafeaua la o terasă tipică de pe stradă. Dedică o zi din vacanța ta colecției impresionante de la Louvre sau îndreaptă-te către Fundația Louis Vuitton, o clădire uimitoare proiectată de Frank Gehry, care găzduiește expoziții de artă modernă.

Sărbătoare legală: 15 august – Adormirea Maicii Domnului

Când să pleci în vacanță: 15 – 19 august

Câte zile de concediu trebuie să-ți iei: 2 Oricum vacanța de vară e

sfântă, așa că două zile de concediu plătit nu e nici pe departe vreo extravagantă, cu atât mai mult cu cât începi planificarea ei din timp. Și când e vară parcă oriunde te-ai duce va fi bine, dar când ai în față cinci zile libere, de ce să nu te bucuri din plin de ele într-un oraș ca Berlinul. Aflat la nici două ore și jumătate distanță cu avionul, rămân prea puține motive pentru a nu-l pune pe lista ta de călătorii în august.

Unde să mergi: Berlin, Germania Vara târzie în Germania este un bun prilej pentru a vizita Berlinul. Celebra viață underground se întâmplă de fapt la suprafața orașului la cinematografe în aer liber, la evenimente muzicale și în piețe. Închiriază o bicicletă pentru a te deplasa în ritmul tău și îndreaptă-te spre lacurile de la marginea orașului în care poți înota. Bucură-te de preparatele tipice din Berlin: un brunch leneș cu tradiționalele „kaffee und kuchen” (cafea și prăjituri) după-amiaza și beri germane de specialitate mai târziu în noapte.

Sărbătoare legală: 30 noiembrie – Sfântul Andrei, 1 decembrie – Ziua Națională a României

Când să pleci în vacanță: 30 noiembrie – 2 decembrie

Câte zile de concediu trebuie să-ți iei: 0 Nicio zi liberă nu-i nevoie să extragem din tolbă pentru a avea parte de un weekend prelungit și anul viitor, cu ocazia Zilei Naționale. Cu toate acestea, un zbor către Sankt Petersburg îți cere câteva ore, dar îți promite că le vei uita odată ce i-ai trecut pragul acestui oraș impresionant.

Unde să mergi: Sankt Petersburg, Rusia Pregătește-te, Sankt Petersburgul este rece în noiembrie, dar dacă te îmbraci gros vei fi gata să explorezi grandiosul oraș imperial. Acesta este deseori asemănat cu Veneția iar când vei merge pe marile bulevarde vei vedea de ce. Casă pentru muzee de clasă mondială, cum ar fi Palatul de Iarnă și colecția sa globală imensă sau Muzeul Rus – prezentând picturi și sculpturi rusești, precum și pentru spectacole de balet și operă, Sankt Petersburg lasă o impresie de durată vizitatorilor săi. Și, dacă vei fi complet înghețat de frig, există o mulțime de baruri trendy pentru a te încălzi.

Sărbătoare legală: 25 decembrie – Prima zi de Crăciun, 26 decembrie – A doua zi de Crăciun

Când să pleci în vacanță: 22-26 decembrie

Câte zile de concediu trebuie să-ți iei: 1 Atât anul acesta, cât și anul

viitor, Crăciunul pică în timpul săptămânii, un adevărat cadou pentru a petrece un weekend prelungit alături de familie și prieteni. Și când te gândești că pentru a sărbători finalul de an cum se cuvine ai nevoie de o singură zi de concediu și sărbătoarea se va întinde de la sine pe cinci zile!

Unde să mergi: Londra, Marea Britanie Londra face luna decembrie mai frumoasă; deși poate că nu are cele mai renumite târguri de Crăciun din Europa, se mândrește cu un număr surprinzător, de la epicul Winter Wonderland din Hyde Park până la piețele mici în stil scandinav. Chiar dacă nu intenționezi să faci cumpărături mari, Oxford Street este un cadru de basm care trebuie privit; cu faimoasele sale lumini de Crăciun, care sunt aprinse încă din a doua săptămână a lunii noiembrie. Când ți-au obosit picioarele ia o pauză într-un colț confortabil dintr-un pub britanic tradițional, cu o halbă de bere sau alte băuturi calde. S-ar putea să nu vrei să mai pleci.

Sursa: dailybusiness.ro

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 porțiunea 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 dispăre 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.



Când un vultur ajunge la 40 de ani, face un lucru uluitor! Avem ce învăța de la el

Atunci când un vultur ajunge la 40 de ani, ghearele acestuia devin foarte lungi și nu îi mai permit să inhaleze prada. De asemenea, ciocul său devine prea lung și încovoiat, iar pasarea nu mai poate mânca.

Totodată, penele de pe arii și piept ajung să fie grele și dense, îngreunând zborul.

În aceste momente, vulturul zboară spre cuibul său de pe vârful stâncii și începe să lovească cu ciocul în stâncă, până când îi cade ciocul, după care asteaptă să îi crească din nou.

Cu ajutorul noului cioc își smulge ghearele, iar după ce îi cresc altele, el le folosește pentru a își rări penele de pe arii și de pe piept.

După 5 luni de durere și infometare, vulturul poate trăi încă 30 de ani!

De foarte multe ori, trebuie să trecem prin diferite schimbări pentru a ne continua viața. Aceste schimbări pot fi însoțite de frică, îndoială și durere, însă ne ajută să mergem mai departe.

Dacă ne vom elibera de greutatea din trecut, vom avea posibilitatea de a ne continua viața și de a ne bucura din plin de ea.

Cele mai bune 37 de site-uri cu care vei învăța ceva nou

Uită de cursuri scumpe, audiențe înfundate și rezultate lamentabile.

Aceste site-uri și aplicații sunt dedicate unei game variate de subiecte din domeniul științei, artei și tehnologiei.

Ele te vor învăța totul, de la gătitul cartofilor prăjiți până la crearea aplicațiilor în node.js, și în cele mai multe cazuri – absolut gratuit!

Acum nu ai nicio scuză pentru a nu dobândi o nouă abilitate și multiplica cunoștințele.

Poți învăța interactiv, în ritmul propriu și fără a vă părăsi casa. Este greu să îți imaginezi ceva mai simplu.

Cursuri online

edX – Cursuri online de la cele mai bune universități din lume

Coursera – Cele mai bune cursuri online gratuite din lume

Coursmos – Micro cursuri în orice moment și pe orice suport

Highbrow – Abonament la cursuri, la ora convenabilă

Skillshare – Lecții online și proiecte pentru dezvoltarea creativității

Curious – Extinde-ți abilitățile cu ajutorul cursurilor video

lynda.com – Studiază tehnologiile, creativitatea și afacerile

CreativeLive – Lecții gratuite de creativitate de la experții de frunte din lume

Udemy – Dezvoltă aptitudini reale și utile online

Învățã sã programezi

Codecademy – Curs gratuit și interactiv de programare

Stuk.io – Învățã programarea de la zero

Udacity – Obține o diplomă, recunoscută de liderii industriei

Platzi – Streaming video cu lecții de design, marketing și programare

Learnable – Cel mai bun mod de a învăța programarea web

Code School – Află cum să programezi în practică

Thinkful – Dezvoltă-ți cariera prin sesiuni 1 la 1

Code.org – Începe să înveți astăzi cu o practică ușoară

BaseRails – Învățã Ruby on Rails și alte tehnologii web

Treehouse – Învățã aplicații HTML, CSS, aplicații pentru iPhone și multe altele

One Month – Învățã cum să programezi și să creezi aplicații web într-o lună

Dash – Învățã să dezvoți site-uri cool

Învățã sã lucrezi cu datele

DataCamp – Tutoriale online și cursuri de lucru cu date

DataQuest – Învățã să lucrezi cu datele în browser

DataMonkey – Dezvoltă-ți abilitățile analitice într-un mod

simplic și interesant

Învățã o limbã nouã

Duolingo – Învățã limbi străine gratuit

Lingvist – Învățã o limbã nouã în 200 de ore

Busuu – Comunitate gratuitã pentru învățarea limbilor străine

Memrise – Memoreazã cuvintele cu ajutorul cardurilor

Extinde-ți cunoștințele în toate domeniile

TED-Ed – (*Tehnologie Divertisment și Design*) Sunt o serie de conferințe globale, organizate pentru a răspândi "ideile care meritã promovate"

Khan Academy – Viziteazã o vastã bibliotecã de conținut interactiv

Guides.co – Aici găsești cea mai mare colecție de ghiduri online

Squareknot – Ghiduri utile pas cu pas

Learnist – Învățã după un conținut foarte bine selectat

Prismatic – Învățã lucruri interesante pe baza recomandãrilor sociale

Bonus

Chesscademy – Învățã gratuit să joci șah

Pianu – Un nou mod de a învățã interactiv pianul online

Yousician – Profesorul tău personalul de studiere a chitarei în format digital

Sursa: lifter

Sursa: eustiu.com

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 moleșeală, foame și chiar amețeală 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 bicicletă 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 să vă faceți 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

13 April Fools' Day Pranks Everyone Will Remember For a Long Time

If you love kidding others and wait for April Fools' Day to do it „legally,” this article is just for you. For those who don't like pranks: read this to learn what you'd better avoid this day.

Bright Side found for you 13 rather harmless, yet funny, jokes which you can play at home, among friends, or even at work.

Caramel shower



© Movieclips/youtube.com

For this prank, you'll need caramel candies without filling. While your „victim“ is still sleeping, unscrew the shower head, put a candy in it, and carefully put it back. But, please, don't do it if you know the person is allergic.

Apples with a surprise



© instructables.com/

It's hard to tell onions from apples at first sight, especially if they're covered with caramel. This is why you'd better avoid caramel apples on April Fools' Day. Yet if you want to make them yourself, you're welcome.

Aquarium in the desk



© imgur.com

Has your colleague been dreaming of an aquarium? Make their dream come true: wrap a desk drawer with waterproof film, throw some stones inside, add water, and add a toy or even a real fish...as long as you're ready to take care of them later.

„Explosive cake”



© all4tubekids/youtube.com

No explosive materials. For this cake, you'll need an empty cereal box, a balloon, adhesive tape, and a generous portion of whipped or another cream. Make a cake out of these ingredients, and ask your „victim” to cut it.

Mayo doughnuts



© blazeypress.com

If your roommates like stealing your food, April Fools' is the perfect day to break them of this habit. Buy a box of mouthwatering donuts without filling and a jar of mayonnaise, and then use a confectionery bag to fill them.

A can that won't open



© imgur.com

Treat your friend with a can of cola or other soda, having turned the pull tab in advance so that the can won't open. An attentive person will quickly guess what's wrong, but it's still funny, isn't it?

Fake stash



© mothers-home.com

Cut off the corner of a banknote (you can use fake money from a game set instead of spoiling real ones), attach a funny picture or note to it, put it in a book, and leave in plain view. Someone will be disappointed!

Fake spider



© instructables.com

Most of us are afraid of these creatures, so toilet paper with a realistically painted spider will surely make those who use it scream.

Nightmare on the ceiling



© liveluvcreate.com

A suspended ceiling in the office is a great chance to scare your colleagues. Replace one of the ceiling tiles with a scary picture from *The Ring* or *The Grudge*, and wait until your „victims“ scream...or beat you.

Voice-controlled toaster



© doseng.org

How it works: stick a “voice-controlled“ note to the office toaster or coffee machine, and spend a nice morning watching people screaming at this “naughty“ technology.

A living printer



© shariv67/twitter.com

If your neighbor has an unprotected wireless printer, send a note to print that looks as if the printer itself wrote it. They'll be surprised!

A chair for the busiest person ever

If you have a spare toilet bowl and a colleague who constantly complains about the lack of a spare second at work, this prank is just for you. Don't forget such details as toilet paper, air freshener, and a toilet brush.

A toilet bowl that cannot be used



© elaegypt.com

Finally, one of the classic "toilet jokes" you can try at your own risk. To do this, you'll need clear food film and, of course, a toilet bowl. Raise the seat, wrap the toilet with the film, return the seat to the initial position, wait for the most inattentive "victim," and be ready to clean the mess a little bit later.

Preview photo credit elaegypt.com

Based on materials from Bored Badger/ youtube

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