Patru exercitii simple pentru eliminarea durerilor de spate!

Un articol de Cristian Iacov

In cazul in care te confrunti zilnic cu dureri de spate si orice ai incercat pana acum, pur si simplu nu te-a ajutat deloc, de azi inainte nu va mai fi asa intrucat Echipa Secretele iti va dezvalui un set de 4 exercitii pe care sa le faci chiar la tine acasa, seara dupa ce te intorci de la serviciu, exercitii ce te vor ajuta sa scapi de dureri fara ajutorul calmantelor.

Citeste mai jos despre ce exercitii este vorba si cum sa le faci la tine acasa:

1. Exercitii de stretching pentru solduri CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cum afli tot ce știe Google despre tine

Google a anunțat recent o serie de îmbunătățiri făcute la politica

de confidențialitate și securitate pe blogul său și a prezentat oficial MyAccount, unde utilizatorii pot vedea toate informațiile pe care le stochează despre contul cu care ești logat.

Foto: Mediafax

Pentru a afla ce știe Google despre un cont, accesați **myaccount.google.com** și, după ce vă logați, faceți click pe „**Informații personale**”. Aici puteți vedea numărul de telefon și adresele de e-mail asociate contului și puteți face mai multe setări care să permită sau nu motorului de căutare să păstreze și să folosească diferite date despre dumneavoastră.

Puteți **permite sau interzice Google să vă urmărească și să păstreze istoricul căutărilor**.

Puteți vedea dacă Google urmărește locurile în care mergeți (**da, gigantul online are o hartă cu locurile în care mergeți logat într-un cont Google**) și să porniți sau să opriți acest serviciu.

Puteți de asemenea să arhivați căutările pe YouTube, să vedeți cum folosiți Google sau să alegeți să refuzați să primiți mesaje publicitare de la Google.

Sursa: digi24.ro

Cum sa curati apa de clor si de ce este recomandat

Un articol de Maya

Nu este nici un secret faptul ca apa de la robinet este plina de clor, un produs chimic dezinfectant destul de utilizat in zilele noastre.

Apa pe care o bem, nu trebuie sa contina mai mult de 4 mg de clor/litru, insa din pacate aceste doze depasesc cu mult nivelul recomandat. Puteti verifica acest lucru efectuand un test, test ce va arata cu exactitate cantitatea de clor ce se regaseste in apa pe care o bem sau o folosim la prepararea mancarurilor.

Oricum am utiliza aceasta apa cu clor, fie CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Alimente Care Reduc Caldura Corporala

Un articol de Maya

Temperatura normala a corpului unui om este 36 de grade Celsius, cu mici modificari. Aceasta temperatura este mentinuta indiferent de vreme. O crestere, fie si una foarte

mica a temperaturii corpului poate aduce diferite probleme de sanatate. Tocmai de aceea trebuie sa ne asiguram ca temperatura corpului este stagnanta. Caldura corpului este o problema comuna de sanatate pentru multi oameni in aceste zile. Caldura corpului este, de asemenea, cunoscut sub numele de stres termic. Organismul nu se CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

---

27 Genius Parenting Hacks To Make Parenting Life Fun & Easier

As a parent, you must be also and always worried about your kids. They are small and vulnerable. You should take good care of them to make them grow up happily. But parenting is never an easy job, sometimes you feel tiresome and helpless. To be a “good parent”, maybe you are always asking are there any hacks that help me? Luckily yes. Don’t be despair! Come to us, we can help you. Here are all kinds of funny parenting hacks you can find to solve your troubles. The hacks here make the life full of smile both you and your child, and let you be a perfect parent. Enjoy!

1. Prevent Your Child’s Toys From Floating Away In the Bathtub



Source: reddit.com

2.Use to-go sauce pots to keep pacifiers clean while you’re out.



Source: cynditha.blogspot.com

3.Use fabric paint to make a race track on the back of tshirts.



Source: designdazzle.com

4.Use A Plastic Cup As A Sparkler Shield For Children



Source: kneebees.com

5.Hold snacks and games by using a canvas shoe bag.



Source: marthastewart.com

6.Boxing gloves as a comfortable backrest.



Source: reddit.com

7.Put your kids to work by turning chores into a fun game.



Source: picasaweb.google.com

8.Use a crib sheet over a pack and play when you are outside with your baby so the bugs don’t get them



Source: littlebabywatson.com

9. Magic laundry cleaner, it is a mixing of soap, hydrogen peroxide and baking soda.





Tutorial: mylifeinpink-kim.blogspot.ca

10.Make a hammock for your kid under a table.



Source: joyfulabode.com

11.Turn an throwing away lotion bottle into a faucet extender.



Source: pinterest.com

12.A big cardboard box can be re-purposed

into a stair slide.



13.A baby shower cap will make bath time tear-free.



Source: fancy.com

14.Clever Stickers Tell Your Kids Where To Stand In Parking Lots


Source: parkingpalmagnet.com

15.Is your child afraid of monsters? If so, then you need Monster Spray that stops kids from worrying at night.



Source: happygoluckyblog.com

16.Cute baby mop suit.



Source: betterthanpants.com

17.”You Shall Not Pass” sign tells your kids when they have enough toilet paper.



Source: amandathevirtuouswife.com

18.Create a safe play area for your kids with inflatable pools.



Source: imgur.com

19.A sticker help your toddler put their shoes on the right feet

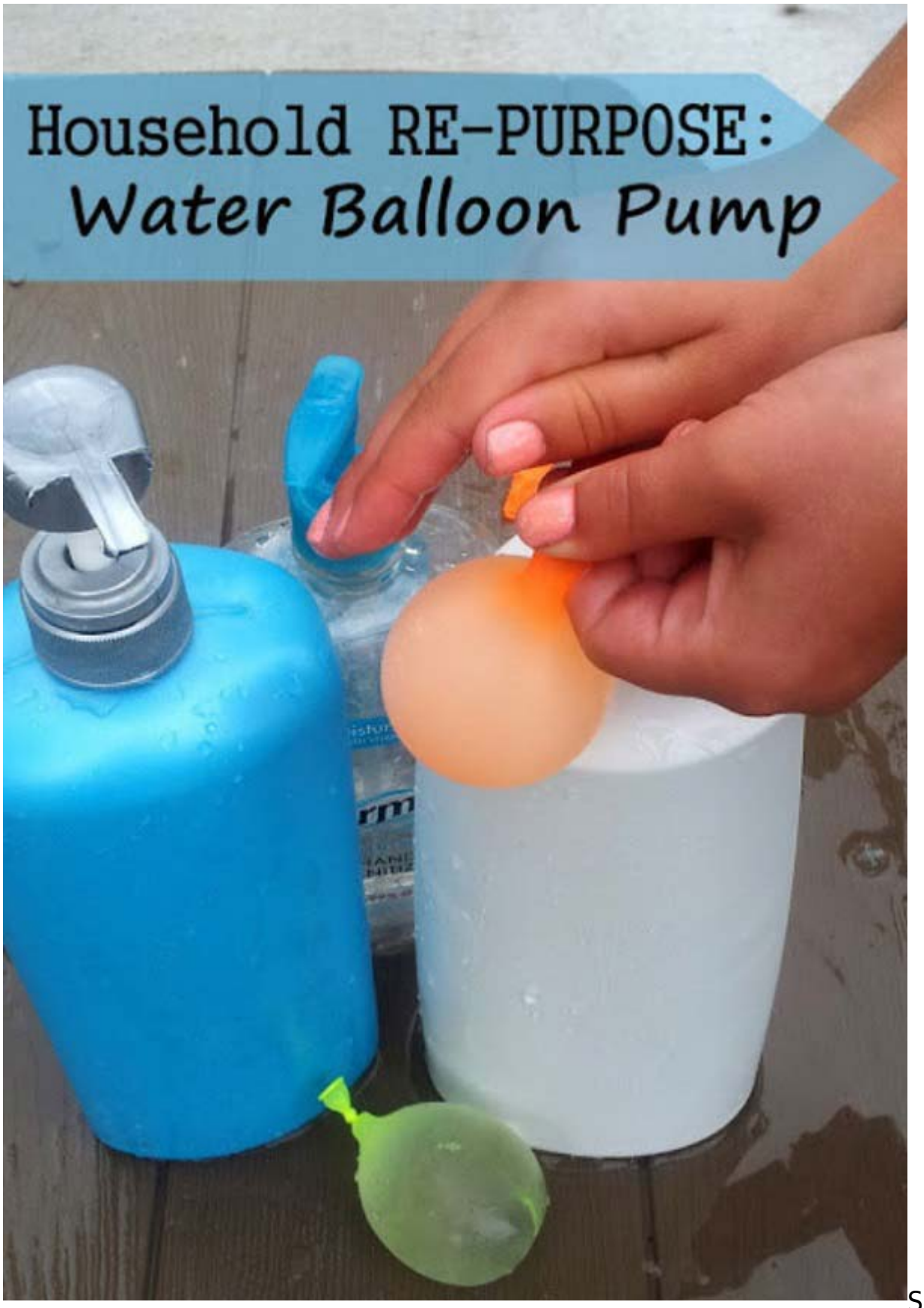


Source: onecreativehousewife.com

20.Juice box handles – Prevent kids from over-squeezing juice boxes



21.Water balloon pump



Source: awesomeinventions.com

22.Use your old cell phone to make your own baby video monitor.



Source: theunderweardrawer.blogspot.com

23.Magnet Cups – give your kids their own and attach magnets to them so they can be stuck to the fridge.



Source: adventuresinpinteresting2012.blogspot.com

24.Glue On The Bottom Of Shoes Offer Slip Protection



Source: facebook.com

25.Catch Popsicle drips with a to-go coffee lid



Source: instagram.com

26.Fill a glove with something like beans to make a silent escape when your little one has finally drifted off to sleep.

Source: theparentbible.com

27. DIY bottle holder lets babies feed themselves



Souece: parenthacks.com

Source: **WooHome**

Sursa: architecturendesign.net

Cum se impoziteaza veniturile comerciale?

Veniturile comerciale sunt supuse impozitarii, conform legislatiei in vigoare. Avand in vedere acest lucru, persoanele fizice autorizate, intreprinderile individuale si cele familiale trebuie sa indeplineasca mai multe obligatii fiscale. In caz contrar, contribuabilii risca amenzi pe pana

la 3.500 lei.
Potrivit *Ghidului fiscal al contribuabililor persoane fizice care realizeaza venituri comerciale din Romania*, disponibil pe pagina de internet a ANAF, veniturile comerciale reprezinta acele venituri din activitati independente si cuprind veniturile din fapte de comert ale contribuabililor, din prestari de servicii, altele decat cele din profesii libere, precum si din practicarea unei meserii.

Astfel, persoanele fizice care intentioneaza sa desfasoare o activitate economica ca **persoane fizice autorizate (PFA), intreprinderi individuale si familiale** sunt obligate sa se inregistreze si sa se autorizeze la Oficiile Registrului Comertului, operatiuni in urma carora vor primi un cod unic de inregistrare, se arata in documentul citat.

Pe langa indeplinirea formalitatilor de la ONRC, aceste categorii de persoane au si o serie de obligatii fiscale, respectiv sa depuna anumite declaratii la ANAF si sa plateasca catre stat taxele si impozitele pentru veniturile obtinute din activitatile desfasurate.

Formularul 220 se depune in functie de cum se obtin veniturile

Conform ghidului ANAF, contribuabilii care incep o activitate in cursul anului fiscal sunt obligati sa depuna la organul fiscal competent ***„Declaratia privind venitul estimat/norma de venit” – formular 220***, prin care estimeaza veniturile si cheltuielile ce se vor realiza pentru anul fiscal.

Aceasta obligatie revine atat contribuabililor care determina *venitul net in sistem real* si desfasoara activitatea in mod individual sau in cadrul unei intreprinderi familiale, cat si contribuabililor pentru care *venitul net se determina pe baza de norme de venit,* se precizeaza in documentul citat.

Declaratia se depune la organul fiscal competent, astfel:

- **in termen de 15 zile** de la data inceperii activitatii,

in cazul contribuabililor care realizeaza venituri din activitati independente;

- **pana la data de 31 ianuarie inclusiv**, in cazul contribuabililor care realizeaza venituri din activitati independente impuse pe baza de norme de venit si care in anul fiscal anterior au inregistrat un venit brut anual mai mare decat echivalentul in lei al sumei de 100.000 euro, si care au obligatia determinarii venitului net anual in sistem real, incepand cu anul fiscal urmator;
- **pana la data de 25 mai a anului de impunere**, odata cu declaratia privind venitul realizat, in cazul contribuabililor care, in anul anterior, au realizat pierderi si cei care au realizat venituri pe perioade mai mici decat anul fiscal, precum si cei care, din motive obiective, estimeaza ca vor realiza venituri care difera cu cel putin 20% fata de anul fiscal anterior;
- **pana la data de 31 ianuarie inclusiv**, in cazul contribuabililor care au desfasurat activitati impuse pe baza de norme de venit si care solicita trecerea pentru anul fiscal urmator la impunerea in sistem real, precum si cei care au desfasurat activitati impuse in sistem real si solicita impunerea pe baza normelor de venit.

Platile anticipate de impozit se determina prin aplicarea cotei de 16%

Pentru stabilirea platilor anticipate, organul fiscal va lua ca baza de calcul **venitul anual estimat**, in toate situatiile in care a fost depusa o declaratie privind venitul estimat/norma de venit pentru anul curent, sau venitul net din declaratia privind venitul realizat pentru anul fiscal precedent, dupa caz, se mentioneaza in ghidul ANAF.

Platile anticipate se stabilesc de organul fiscal competent pe fiecare sursa de venit, prin emiterea unei **decizii** care se comunica contribuabililor, iar pentru determinarea platilor se utilizeaza cota de impozit de 16%.

„In cazul contribuabilior care au desfasurat activitate in anul precedent, iar stabilirea platilor anticipate se face dupa expirarea termenelor de plata, contribuabilii au obligatia efectuarii platilor anticipate la nivelul sumei datorate pentru ultimul termen de plata al anului precedent. Diferenta dintre impozitul anual calculat asupra venitului net realizat in anul precedent si suma reprezentand plati anticipate datorate de contribuabil la nivelul trimestrului IV din anul anterior se repartizeaza pe termenele de plata urmatoare din cadrul anului fiscal”, se arata in acelasi document.

In ceea ce priveste declaratiile privind venitul estimat/norma de venit depuse in luna decembrie, pentru acestea **nu** se mai stabilesc plati anticipate, venitul net aferent perioadei pana la sfarsitul anului urmand sa fie supus impozitarii potrivit deciziei de impunere emise pe baza declaratiei privind venitul realizat.

Atentie! Platile anticipate se efectueaza in **patru rate egale, pana la data de 25 inclusiv a ultimei luni din fiecare trimestru**, potrivit ***Deciziei de impunere pentru plati anticipate cu titlu de impozit*** emise de organul fiscal.

Cum se stabileste venitul net?

Pentru stabilirea venitului net sunt necesare parcurgerea mai multor etape, care difera in functie de optiunile contribuabililor, dupa cum se arata in ghidul ANAF.

Venitul net din activitati independente

Contribuabilii care realizeaza venituri comerciale pot **opta** prin formularul 220 asupra modalitatii de stabilire a venitului net, respectiv pe baza **normelor de venit de la locul desfasurarii activitatii** sau pe baza **datelor din evidenta contabila in partida simpla**.

Determinarea venitului net pe baza normelor de venit se poate

face doar in cazul desfasurarii unor activitati care sunt cuprinse in Nomenclatorul activitatilor independente pentru care venitul net se poate determina pe baza normelor anuale de venit, activitati desfasurate de contribuabilii care realizeaza venituri comerciale.

Persoanele fizice care incep o activitate impusa pe baza de norme de venit si opteaza pentru determinarea venitului net in **sistem real** vor depune formularul 220 **in termen de 15 zile** de la producerea evenimentului, completat corespunzator.

In schimb, contribuabilii care au desfasurat activitati impuse pe baza de norme de venit si care solicita trecerea pentru anul fiscal urmator la impunerea in **sistem real** vor depune formularul 220 **pana la data de 31 ianuarie**, completat corespunzator.

*„Optiunea de a determina venitul net pe baza datelor din contabilitatea in partida simpla este **obligatorie** pentru contribuabil pe o perioada de **doi ani fiscali consecutivi** si se considera reinnoita pentru o noua perioada, daca contribuabilul nu solicita revenirea la sistemul anterior, prin completarea corespunzatoare a declaratiei privind venitul estimat/norma de venit si depunerea formularului la organul fiscal competent pana la data de 31 ianuarie inclusiv a anului urmator expirarii perioadei de doi ani”*, se arata in ghidul ANAF.

In cazul in care un contribuabil desfasoara o activitate pe baza normelor de venit si o alta activitate independenta, venitul net anual se determina pe baza contabilitatii in partida simpla.

Contribuabilii pentru care venitul net se determina pe baza de norme de venit si care in anul fiscal anterior au inregistrat un venit brut anual mai mare decat echivalentul in lei al sumei de **100.000 euro**, incepand cu anul fiscal urmator, au **obligatia** determinarii venitului net anual in **sistem**

real. Aceasta categorie de contribuabili are obligatia sa completeze si sa depuna formularul 220 pana la data de 31 ianuarie inclusiv. Cursul de schimb valutar utilizat pentru determinarea echivalentului in lei al sumei de 100.000 euro este cursul de schimb mediu anual comunicat de BNR, la sfarsitul anului fiscal.

Determinarea venitului net anual pe baza normelor de venit

Normelor de venit se stabilesc si se publica, anual, in cursul trimestrului IV al anului anterior celui in care urmeaza a se aplica, se arata in ghidul ANAF. Daca un contribuabil desfasoara doua sau mai multe activitati care genereaza venituri comerciale, atunci venitul net din aceste activitati se stabileste prin insumarea nivelului normelor de venit corespunzatoare fiecarei activitati.

Contribuabilii care desfasoara activitati pentru care venitul net se determina pe baza de norme de venit au obligatia sa completeze numai partea din Registrul-jurnal de incasari si plati referitoare la incasari, potrivit reglementarilor contabile elaborate in acest scop.

In cazul in care un contribuabil desfasoara o activitate independenta, care genereaza venituri comerciale, pe perioade mai mici decat anul calendaristic, norma de venit aferenta acelei activitati se corecteaza astfel incat sa reflecte perioada de an calendaristic in care a fost desfasurata activitatea respectiva.

Determinarea venitului net anual in sistem real

Venitul net in sistem real se determina ca diferenta intre venitul brut si cheltuielile efectuate in scopul realizarii de venituri, deductibile, pe baza datelor din contabilitatea in partida simpla.

Pentru veniturile comerciale se datoreaza CAS si CASS

Potrivit ANAF, contribuabilii care realizeaza venituri comerciale au obligatia de a plati contributii sociale obligatorii la bugetul general consolidat. ***Puteti gasi informatii detaliate referitoare la contributiile sociale intr-un ghid oficial intocmit de ANAF, despre care AvocatNet.ro a scris AICI.***

Astfel, persoanele fizice care obtin venituri comerciale trebuie sa plateasca contributii atat la sistemul public de pensii, cat si la sistemul de sanatate.

Mai exact, conform documentului publicat de ANAF, declararea veniturilor pentru stabilirea**contributiilor de asigurari sociale (CAS)** se realizeaza prin completarea si depunerea**formularului 600 – *„Declaratia privind venitul asigurat la sistemul public de pensii”***.

Venitul declarat constituie baza lunara de calcul pentru stabilirea obligatiilor lunare de plata reprezentand contributie de asigurari sociale, pe care contribuabilii sunt obligati sa le efectueze in cursul anului, ca plati anticipate, se arata in documentul citat. **Plata** se efectueaza **trimestrial**, **in patru rate egale, pana la data de 25 inclusiv** a ultimei luni din fiecare trimestru.

Formularul 600 se depune **anual**, **pana la data de 31 ianuarie inclusiv** a anului pentru care se datoreaza contributia de asigurari sociale. In cazul in care contribuabilii incep o activitate in cursul anului, au obligatia completarii si depunerii formularului in termen de 15 zile de la data producerii evenimentului.

„In urma depunerii formularului 600, organul fiscal, stabileste prin decizie de impunere, obligatiile anuale de plata privind contributiile sociale. Contribuabilii al caror venit ramas dupa deducerea din venitul total realizat a cheltuielilor efectuate in scopul realizarii acestui venit, este sub 35% din castigul salarial mediu brut utilizat la

fundamentarea bugetului asigurarilor sociale de stat nu datoreaza contributie de asigurari sociale. Stabilirea obligatiilor anuale de plata privind contributiile sociale se realizeaza de catre organul fiscal competent, prin decizia de impunere„, se precizeaza in ghidul ANAF.

In ceea ce priveste **contributiile de asigurari sociale de sanatate (CASS),** declararea veniturilor pentru stabilirea contributiilor de asigurari sociale de sanatate se realizeaza prin depunerea „Declaratiei de venit estimat/norma de venit" – formular 220, sau a „Declaratiei privind venitul realizat" – formular 200. Platile anticipate se stabilesc de organul fiscal competent, prin decizie de impunere, iar plata se efectueaza **trimestrial, in patru rate egale, pana la data de 25 inclusiv a ultimei luni din fiecare trimestru**.

„Stabilirea obligatiilor anuale de plata a contributiei de asigurari sociale de sanatate, se realizeaza de catre organul fiscal competent, prin decizia de impunere. Organul fiscal competent regularizeaza sumele datorate cu titlu de plati anticipate si efectueaza incadrarea in plafoanele prevazute de lege. Plata contributiei de asigurari sociale de sanatate stabilita prin decizia de impunere anuala se efectueaza in termen de cel mult 60 de zile de la data comunicarii deciziei", se mentioneaza in documentul citat.

Important! Contributiile sociale datorate de persoanele fizice potrivit prevederilor Codului fiscal se achita la **unitatile Trezoreriei Statului din cadrul organelor fiscale** in raza carora se afla adresa unde isi au domiciliul, potrivit legii, sau adresa unde locuiesc efectiv, in cazul in care aceasta este diferita de domiciliu.

Totusi exista si cateva exceptii de la plata contributiilor sociale. Concret, persoanele care realizeaza venituri comerciale si care obtin in acelasi timp venituri din salarii sau asimilate salariilor si orice alte venituri din desfasurarea unei activitati dependente, venituri din pensii

si venituri sub forma indemnizatiilor de somaj, asigurate in sistemul public de pensii, persoanele asigurate in sisteme proprii de asigurari sociale neintegrate in sistemul public de pensii, care nu au obligatia asigurarii in sistemul public de pensii, precum si persoanele care au calitatea de pensionari ai acestor sisteme, **NU** datoreaza contributia de asigurari sociale pentru veniturile comerciale.

Formularul 200 se depune pana la data de 25 mai a anului urmator

Contribuabilii care realizeaza, individual sau intr-o forma de asociere, venituri din activitati independente determinate in sistem real au obligatia de a depune **formularul 200 –*„Declaratia privind veniturile realizate din Romania”*** la organul fiscal competent, pentru fiecare an fiscal, **pana la data de 25 mai inclusiv** a anului urmator celui de realizare a venitului, se arata in documentul Fiscului.

„Declaratia privind venitul realizat se completeaza pentru fiecare sursa si categorie de venit. Pentru veniturile realizate dintr-o forma de asociere, venitul declarat va fi venitul net/pierderea distribuita/distribuita din asociere. Declaratiile vor cuprinde veniturile si cheltuielile aferente anului fiscal curent, pentru perioada in care contribuabilii au avut domiciliul in Romania”, informeaza sursa citata.

In cazul veniturilor determinate pe baza de norme de venit, cu exceptia contribuabililor care au depus declaratii privind venitul estimat/ norma de venit in luna decembrie si pentru care nu s-au stabilit plati anticipate, **NU** se depune formularul 200.

De asemenea, pe baza „Declaratiei privind venitul realizat” – formular 200, organul fiscal competent stabileste **impozitul anual** datorat de contribuabili, prin **aplicarea cotei de 16% asupra venitului net anual impozabil,** se mentioneaza in

documentul publicat pe site-ul ANAF.

Venitul net anual impozabil se determina pe fiecare sursa din categoriile de venituri prin deducerea din venitul net anual a pierderilor fiscale reportate.

„Impozitul anual datorat se inscrie in decizia de impunere. Diferentele de impozit ramase de achitat conform deciziei de impunere anuale se platesc in termen de cel mult 60 de zile de la data comunicarii deciziei de impunere, perioada pentru care nu se calculeaza si nu se datoreaza dobanzi si penalitati de intarziere”, se arata in documentul citat.

Ce obligatii au platitorii de TVA?

In ghidul ANAF se mentioneaza ca persoanele fizice care realizeaza venituri comerciale se inregistreaza in scopuri de TVA in doua situatii:

- prin optiune;
- prin depasirea plafonului de scutire de 220.000 lei prevazut in Codul fiscal.

Pentru inregistrarea la infiintare in scopuri de TVA, contribuabilii isi vor exercita aceasta optiune la Oficiile Registrului Comertului iar ulterior, vor depune la organul fiscal pe raza caruia isi desfasoara activitatea urmatoarele documente, cuprinse in ghidul citat:

- „Declaratia de inregistrare fiscala/Declaratie de mentiuni pentru persoanele fizice romane” – formularul 070, completand in mod corespunzator rubrica „Date privind vectorul fiscal”, sectiunea TVA – in situatia in care activitatea se defasoara in mod individual;
- „Declaratia de inregistrare fiscala/Declaratie de mentiuni pentru persoane juridice, asocieri si alte entitati fara personalitate juridica” – formularul 010, in situatia in care activitatea se desfasoara in cadrul unei asocieri fara personalitate juridica.

In urma analizei informatiilor cuprinse in declaratia fiscala si in documentele anexate acestei declaratii, organul fiscal emite „Decizia privind inregistrarea in scopuri de TVA” potrivit prevederilor din Codul Fiscal, precum si codul de inregistrare fiscala in scopuri de taxa pe valoare adaugata, dupa caz.

ANAF informeaza ca persoanele inregistrate in scopuri de TVA au **obligatia** sa depuna la organul fiscal competent, la termenele prevazute de lege urmatoarele declaratii fiscale, dupa caz:

- Decont de taxa pe valoarea adaugata – formularul 300 – lunar/trimestrial;
- Declaratie informativa privind livrarile/prestarile si achizitiile efectuate pe teritoriul national – formularul 394 – lunar/trimestrial;
- Declaratie informativa privind livrarile de bunuri si prestarile de servicii efectuate in anul … – formularul 392A – anual;
- precum si alte declaratii fiscale prevazute de lege, in functie de situatia specifica.

Amenzi de pana la 3.500 de lei pentru contribuabilii care nu-si indeplinesc obligatiile

Contribuabilii care nu depun la termen declaratiile fiscale risca amenzi care pot ajunge pana la 3.500 de lei, dupa cum se precizeaza in ghidul ANAF.

Astfel, nedepunerea la termenele prevazute de lege a formularelor 010 – „Declaratie de inregistrare fiscala/Declaratie de mentiuni pentru persoane juridice, asocieri si alte entitati fara personalitate juridica, 070 – „Declaratie de inregistrare fiscala/Declaratie de mentiuni pentru persoanele fizice care desfasoara activitati economice in mod independent sau exercita profesii libere”, constituie contraventie si se sanctioneaza cu amenda **de la 500 lei la**

1.000 lei, pentru persoanele fizice/asocieri si alte entitati fara personalitate juridica.

Totodata, daca nu sunt depuse la termen formularele 220 – „Declaratia privind venitul estimat/norma de venit”, 200 – „Declaratie privind veniturile realizate din Romania”, 600 – „Declaratie privind venitul asigurat la sistemul public de pensii”, atunci contribuabilii risca amenzi cuprinse intre **50 lei si 500 lei**.

Pentru nedepunerea formularul 392A – „Declaratie informativa privind livrarile de bunuri si prestarile de servicii efectuate in anul …”, amenzile sunt de la **500 lei la 1.000 lei.**

In schimb, nedepunerea la termenele prevazute de lege a formularului 394 – „Declaratie informativa privind livrarile/prestarile si achizitiile efectuate pe teritoriul national” se sanctioneaza mai drastic, cu amenzi cuprinse intre **2.000 lei la 3.500 lei**.

Puteti consulta ghidul ANAF – AICI

Sursa: avocatnet.ro

Sursa foto: codfiscal.net

Nu o sa-ti vina sa crezi ce poti face cu Ouale. 16 Intrebuintari Neobisnuite!

Un articol de Cristian Iacov

Oul este un element extrem de util in afara de bucatarie, atat pentru uz casnic cat si pentru regimul de ingrijire a frumusetii. Fie ca doriti sa va faceti un tratament facial sau o cafea trebuie sa luati in considerare aceste 16 utilizari neobisnuite pentru oua atunci cand sunteti in cautarea de a pastra in casa solutii rapide, usoare si ieftine.

1. Sampon

Ouale sunt bogate in proteine si, prin urmare, constituie un tratament bun pentru par. Bateti un ou si apoi rulati-l prin par cu degetele, CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

---

8 Brilliant Tips For Living Life

https://www.youtube.com/watch?v=6pjn6XQisEM

Sursa: youtube.com

---

5 Plante Vindecatoare pe care Trebuie sa le Consumi Zi de

Zi!

Exista o serie de motive pentru care o persoana planteaza in gradina, diverse soiuri de plante. Unul dintre cele mai populare motive pentru a face acest lucru este de a avea fructe proaspete, legume si plante pentru consumul propriu.

In plus, plantele care sunt adaugate la prepararea mancarii pentru a le oferi savoare, pot fi de asemenea folosite si in lupta impotriva bolilor cele mai raspandite in societatea in care traim. Incidenta cancerului continua sa creasca, oamenii incercand sa-si CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

WHAT ARE THOSE EXTRA HOLES IN YOUR SHOE FOR? I WISH I KNEW THIS EARLIER

I have always worn a sport shoes and now when i saw this video i’m so amazed. Have you ever noticed those extra shoelace holes on your sports and running shoes and did you ever thought for what they are? What is purpose? I have noticed them but i never get some idea for what exactly they are. Usually those extra holes stay unused and that is. Just for that reason , a company that sells LED accessories for runners and cyclists has explained the reason and the brilliant purpose of those extra holes.The extra holes can be used to prevent blisters on your heels and stop your feet from cramming forward into the front of the shoe. So now watch the video and learn exactly what those holes are there and how to

use them in the future. We hope that you will love this awesome video. Enjoy!

Sursa: allforfashiondesign.com

Sursa video: youtube.com