

Cum sa-ti reglezi nivelurile hormonale si sa topesti grasimea

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Exista o multime de nutritionisti si entuziasti de fitness care proclama cu vehementa ideea ca „o calorie este o calorie”.

Acestia iti vor explica in termeni vagi (indiferent daca le ceri sau nu parerea), ca tot ce conteaza este sa reduci aportului caloric, indiferent de ceea ce mananci.

Dupa ce petreci, insa, ceva timp facand cercetari in domeniul nutritiei si experimentand diverse regimurile alimentare, iti dai seama pe loc ca aceste afirmatii sunt departe de a fi adevarate. De fapt, CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

5 exercitii pentru picioare care alina durerile de spate, de sold si de genunchi in doar 20 de minute

Un articol de Maya

Orice proces de vindecare porneste de la temelie, si la fel stau lucrurile inclusiv in cazul picioarelor. Desi poate poate parea ciudat, tonusul general al picioarelor poate influenta sanatatea generala in multe moduri. Membrele inferioare

lucreaza din greu in fiecare zi, chiar si pentru miscarile cele mai obisnuite. Sunt de departe cele mai sollicitate segmente ale corpului.

Picioarele ne tin in echilibru si ne pun in miscare, asa ca daca le acorzi importanta cuvenita, ele te pot ajuta CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cum sa ne imbracam corect – coduri vestimentare decodate

Fiecare are un stil vestimentar pe care il abordeaza in viata de zi cu zi, fie el clasic, sport, boem sau eclectic. Si daca in cele mai multe cazuri ne putem imbraca asa cum ne simtim mai bine, adaptat situatiei si locului in care mergem, ce ne facem cand pe invitatie la un eveniment descoperim ca se impune si un dress cod.

De multe ori nici nu am auzit vreodata termenii, dar sa mai si stim ce presupune. Prin urmare, am incercat sa descifram codurile vestimentare pe care le putem gasi pe invitatiile la evenimente sociale. Tot ce va mai ramane de facut acum este sa dati o 'fuga' pana in primul magazin online de incredere si sa plasati comanda.

White tie

Acesta este cel mai formal cod vestimentar si probabil ca nu sunt foarte multe evenimentele de acest gen. Este cerut foarte rar in zilele noastre la baluri sau evenimente cu caracter oficial. Pantru doamne se impun rochiile lungi,

elegante, din materiale pretioase, pantofi cu toc foarte eleganti, bijuterii opulente si un clutch la fel de elegant. Coafura este intotdeauna una eleganta, cu parul ridicat, in niciun caz lasat liber.

Barbatii trebuie sa poarte obligatoriu frac, camasa si vesta albe, papion alb, pantofi eleganti din cea mai buna piele, chiar lacuita. Ca si accesorii un ceas de buzunar de calitate si o floare alba la butoniera sunt cele mai potrivite. Cateva reguli dupa care domnii ar trebui sa se ghideze: vesta sa nu fie mai lunga decat partea din fata a fracului, dar sa acopere partea de sus a pantalonilor, mansetele camasii (neaparat cu butoni) trebuie sa se vada sub maneca fracului.



Black tie

Este tot un cod formal, dar putin mai relaxat decat white tie. Pentru femei raman castigatoare rochiile lungi, elegante, dar sunt acceptate si rochiile de cocktail din materiale pretioase (matase, organza, brocart, tafta) mai ales cand pe invitatie se specifica optional sau preferat. Bijuteriile raman in zona eleganta, dar nu trebuie sa fie opulente. Pantofii sau sandalele cu toc, eleganti si un plic de ocazie sunt in continuare alegerile potrivite, insotite intotdeauna de o pedichiura impecabila.

Barbatii pot purta in continuare frac, dar nu mai este nevoie de vesta, de data acesta putand lasa la vedere braul din talie, iar papionul este negru. Pantofii alesi vor fi iarasi eleganti, din piele de calitate. Atunci cand pe invitatie se specifica optional, barbatii pot imbraca si un costum negru sau gri inchis, din stofa fina, cu camasa alba si cravata neagra. Acest dress code este destinat nuntilor formale, anumite receptii sau baluri, premiere de opera sau teatru.



Cocktail attire

Desi v-ar putea parea un cod relaxat, informal, cocktail attire este in fapt un cod vestimentar semi-formal. Deci nu vom purta jeans sau tinute casual. Rochiile de lungime medie (unde va in zona genunchiului) vor fi din materiale fine: matase, tafta sau dantela. Little black dress (rochiata neagra) este o optiune potrivita pentru doamne, in special cand evenimentul are loc seara, dar nu trebuie sa va feriti nici de culori sau imprimeuri.



O alta optiune pentru tinuta de cocktail este o fusta clos sau creion, de lungime medie, combinata cu un top elegant. Purtati o poseta mica de mana sau un plic elegant la tinuta de cocktail si pantofi sau sandale cu toc sau balerini daca alegeti o tinuta mai lejera. Bineinteles acestia trebuie sa fie in stare impecabila si din materiale de calitate, eventual cu accente metalice. Barbatii pot alege costume in culori inchise (negru, gri, bleumarin), camasi in culori deschise sau chiar pantaloni si sacou in culori diferite. Pantofi eleganti, din piele, pantofii sport nefiind o optiune pentru acest dress code.

Business

Atunci cand codul vestimentar cerut este business cei mai multi dintre noi probabil se gandesc la un costum cu camasa si cravata pentru barbati si un deux-piece cu fusta/pantaloni si taior. Nu este gresit, insa trebuie sa stiti ca acest cod vestimentar difera de la o situatie la alta si de la o companie la alta, atunci cand vine vorba de cum ne imbracam la birou. Haideti sa vedem care ar fi variatiile acestui cod:

- **Business formal** – acest cod vestimentar poate fi diferit de ceea ce purtati la birou zi de zi. Poate fi solicitat

atunci cand participati la un eveniment corporate cum ar fi o conferinta, cina oferita de companie sau decernarea unor premii in mediul de afaceri. In acest caz barbatii trebuie sa poarte costume cu pantaloni si sacou de culoare inchisa, cu o camasa eleganta si cravata de matase. Pantofii trebuie sa fie pantofi de piele, cu siret, de culoare inchisa, insotiti intotdeauna de sosete inchise la culoare.



Femeile vor purta fie un deux-pièce elegant cu camasa, fie o rochie office cu un taior. In ceea ce priveste accesoriile, nu purtati bijuterii mari, opulente, ci doar unele mici, discrete, din materiale de calitate. Purtati pantofi eleganti, cu tocuri medii sau mai inalte care nu lasa sa se vada degetele de la picioare. Atunci cand purtati fusta sau rochie, stilul business formal impune purtarea dresurilor.



- **Business profesional** – similar codului business formal, acest cod vestimentar este impus in medii profesionale, in companii care activeaza in domeniul finantelor, contabilitate sau banci. Diferenta fata de codul formal este aceea ca nu trebuie sa imbracati cel mai bun costum pe care il aveti sau cei mai eleganti pantofi. Se accepta si pantaloni si sacou de culori diferite, cu camasa si cravata pentru barbati.



Femeile vor ramane tot in zona clasica cu fusta dreapta sau pantolon cu taior, camasa sau bluza fara decolteu, in culori neutre pantofi cu toc.



- **Business casual**, intalnit si sub denumirea **smart casual**
 - acesta este singurul cod vestimentar din categoria business unde puteti renunta la costum. Barbatii pot purta camasi cu gulerul prins cu nasturi (button-down shirt), chiar cu imprimeuri (nu purtati camasi inflorate totusi, acestea nu sunt destinate decat cel mult tinutelor de vacanta), sacouri sport, lejere sau chiar cardigane sau pulovere peste camasa. Camasa purtata fara cravata este potrivita, descheiata la primul nasture de la gat, ba chiar si un tricou polo, clasic, fara imprimeuri. Si pantofii sunt mai putin eleganti, insa nu va incaltati in tenisi sau adidas si in niciun caz sandale. Nici bermudele nu sunt o optiune pentru mediul business, oricat de casual ar fi acesta.

		
<i>Tinute business casual pentru barbati</i>		

Pentru femei codul vestimentar business casual se traduce prin rochii mai colorate sau cu imprimeuri, fuste in A, bluze sau pulovere, insa cu un decolteu decent si in niciun caz cu bretele. In mediul business, chiar si casual, indicat este sa purtati macar maneca scurta. Pantofii cu toc pot fi inlocuiti cu balerini, iar pantalonii pot avea o croiala mai stramta si a caror lungime se poate opri deasupra gleznei.



Surse: EmilyPost, StyleCaster, Glamour Drops, Brides in Style

Sursa: reduceri.co

Scapa de celulita cu un amestec natural!

Un articol de Cristian Iacov

Singurul lucru pe care noi, oamenii, nu-l putem opri, indiferent de cat de mult ne-am stradui, este trecerea timpului. Timpul intervine intotdeauna in procesul de imbatranire, acesta lasandu-si amprenta pe corpul omului, fie prin aparitia ridurilor, fie prin aparitia diverselor boli dar mai ales prin aparitia celulitei! Un lucru este cert – barbatii nu vad celulita ca femeile!

Cand celulita incepe sa apara pe coapse si solduri, femeile incepe imediat sa aiba sentimentul ca au ajuns la CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cum sa-ti Eliberezi Sinusurile cu Limba si Degetul mare in 20 de secunde

Un articol de Cristian Iacov

O infectie a sinusurilor este una dintre cele mai enervante si inconfortabile sentimente pe care o putem experimenta. Din pacate, infectiile sinusurilor sunt foarte frecvente; acestea afecteaza aproximativ 7 milioane de romani pe an.

Infectiile sinusurilor sunt de fapt o inflamatie a mucoasei din cavitatile sinusurilor. Sinuzita poate fi cauzata de raceala, gripa, bacterii sau alergii.

Din fericire, dupa citirea acestui articol nu mai trebuie sa ne supraincarcam organismul cu CITESTE IN CONTINUARE
Sursa: secretele.com

Cum sa iti dai seama de o persoana dupa forma nasului!

Un articol de Cristian Iacov

Stiai ca forma nasului iti poate dezvalui personalitatea? Acesta este un adevar si te asigur ca dupa ce vei citi acest articol iti va fi mult mai usor sa-ti dai seama ce fel de persoana este cea cu care intri in contact. Este o persoana agresiva sau calma, este o persoana rationala sau irationala...? Citeste mai jos si vei afla cu ce persoane ai de-a face in functie de forma nasului!

1.Nas carn

Acest tip de nas dezvaluie ca stai de vorba cu o persoana inspirata si cu bune abilitati CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Un Amestec Uimitor ce Vindeca Aproape Toate Bolile – Te

Scapa de Cancerul de Colon fiind un Foarte Bun Remediu Impotriva Constipatiei

Un articol de Cristian Iacov

Este bine cunoscut faptul ca varza este una dintre legumele minune ce poate fi folosita atat ca aliment dar mai ales ca un medicament alternativ. Cu multe secole in urma, varza a fost utilizata destul de des in medicina populara, pentru tratamentul foarte multor boli.

Simplul suc de varza este extrem de eficient in tratamentul bolilor digestive, insa in momentul in care este combinat cu ghimbirul,mierea si scortisoara, cele patru ingrediente vor crea un amestec uimitor, capabil sa trateze CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Iata cum poti sa slabesti 5 kilograme in 7 zile

Un articol de Maya

Aceasta dieta este una excelenta prin intermediul careia puteti slabi, dureaza doar o saptamana, iar dupa ce va veti cantari, veti constata ca ati pierdut 5 kilograme, fara alte eforturi suplimentare!

Aceasta dieta contine ingrediente care va vor „potoli foamea”, ea fiind impartita in 3 parti astfel:

Micul dejun:

Ingrediente:

$\frac{1}{2}$ de lamaie

400 de ml de apa plata

2 mere sau 2 portocale sau un grapefruit

Incepeti ziua cu sucul de la jumatarea de lamaie combinat cu 500 de ml de apa. Se CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Dormitul pe partea stanga este cea mai buna alegere pentru sanatate

Un articol de Cristian Iacov

Cei mai multi oameni nu sunt constienti de faptul ca pozitia lor de dormit poate avea un impact considerabil asupra sanatatii lor.

Plecand de la o mai buna circulatie a sangelui pana la buna digestie, aceasta metoda de dormit dateaza din cele mai vechi timpuri, atunci cand calugarii practicau acest stil de dormit pentru o lunga perioada de timp, cu scopul de a stimula digestia, mai ales dupa servirea meselor.

O alta dovada pentru aceasta teorie se regaseste in medicina ayurveda, cea CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cum se calculeaza impozitele la vanzarea de imobile sau terenuri

La transferul dreptului de proprietate si al dezmembramintelor acestuia, prin acte juridice intre vii asupra constructiilor de orice fel si a terenurilor aferente acestora, precum si asupra terenurilor de orice fel fara constructii, contribuabilii datoreaza un impozit.

Calcularea impozitului in cazul transferului dreptului de proprietate si al dezmembramintelor acestora (dreptul de *uz, uzufruct, servitute, abitatie si superficie*) se face, potrivit articolul 77¹ alin. (1) din Codul fiscal, dupa cum urmeaza:

a) pentru constructiile de orice fel cu terenurile aferente acestora, precum si pentru terenurile de orice fel fara constructii, dobandite intr-un termen de *pana la 3 ani inclusiv*:

- 3% pana la valoarea de 200.000 lei inclusiv;
- peste 200.000 lei, 6.000 lei + 2% calculate la valoarea ce depaseste 200.000 lei inclusiv;

b) pentru imobilele descrise la lit. a), dobandite la o data *mai mare de 3 ani*:

- 2% pana la valoarea de 200.000 lei inclusiv;
- peste 200.000 lei, 4.000 lei + 1% calculat la valoarea ce depaseste 200.000 lei inclusiv.

Cand nu se datoreaza impozitul pentru veniturile realizate din transferul

proprietatilor imobiliare?

Exista *doua situatii in care impozitul aferent veniturilor din transferul proprietatilor imobiliare din patrimoniul personal nu se datoreaza*, mai exact:

- la dobandirea dreptului de proprietate asupra terenurilor si constructiilor de orice fel, prin reconstituirea dreptului de proprietate in temeiul legilor speciale;
- la dobandirea dreptului de proprietate cu titlul de donatie intre rude si afini pana la gradul al III-lea inclusiv, precum si intre sotii.

Totodata, impozitul mentionat la art.77¹ alin. (1) din Codul fiscal **nu se datoreaza** pentru transmisiunea dreptului de proprietate si a dezmembramintelor acestuia cu titlul de mostenire *daca succesiunea este dezbatuta si finalizata in termen de doi ani de la data decesului autorului succesiunii*. Prevederile din Codul fiscal mai stabilesc la alin. (3) al aceluiasi articol ca in cazul nefinalizarii procedurii succesorale in termenul de doi ani prevazut mai sus, mostenitorii datoreaza un impozit de 1% calculat la valoarea masei succesorale.

Cine calculeaza si incaseaza impozitul pe veniturile realizate din transferul proprietatilor imobiliare din patrimoniul personal?

Impozitul se va calcula si se va incasa de notarul public inainte de autentificarea actului sau, dupa caz, intocmirea incheierii de finalizare a succesiunii. Impozitul calculat si incasat se vireaza pana la data de 25 inclusiv a lunii urmatoare celei in care a fost retinut.

In cazul in care transferul dreptului de proprietate sau al

dezmembramentelor acestuia se realizeaza prin hotarare judecatoreasca sau prin alta procedura, impozitul se calculeaza si se incaseaza de catre organul fiscal competent. Instantele judecatoresti care pronunta hotarari judecatoresti definitive si irevocabile comunica organului fiscal competent hotararea si documentatia aferenta in termen de 30 de zile de la data ramanerii definitive si irevocabile a hotararii.

Pentru alte proceduri decat cea notariala sau judecatoreasca, contribuabilul are obligatia de a declara venitul obtinut in maximum 10 zile de la data transferului, la organul fiscal competent, in vederea calcularii impozitului.

Important: Impozitul stabilit se vireaza si se retine integral la bugetul de stat.

Sursa: avocatnet.ro

Sursa foto: blog.fideliacasa.ro