15 Unexpected Beauty Hacks You'll Wish You'd Known About Sooner

Looking beautiful is any lady's desire, but there seem to be issues you can't take care of yourself.

To counter that, **Bright Side** gathered several secrets that will save you a lot of time and money, while making you look gorgeous.

15. For beautiful hair



© depositphotos © depositphotos © depositphotos

If you have greasy hair, simple cooking salt or, even better, sea salt is what you need. Add 2-3 tbsp to your favorite shampoo, and the roots of your hair will stay clean for longer.

14. For thick eyebrows and lashes



© depositphotos © depositphotos

Don't throw out your old mascara bottle. Wash it, and use it to mix together some castor oil, vitamin E, and aloe vera juice. A mascara brush is perfect for applying the mix to your eyebrows and lashes. Do it every night for a month before going to bed.

13. For circles under the eyes



© depositphotos © depositphotos © depositphotos

If you like coffee, don’t dispose of spent coffee grounds – they can help keep your eyes fresh. Mix them in a 1:1 solution with coconut oil, and apply to the skin under your eyes for 15 minutes. Apply this mask 3-4 times a week.

12. For a healthy body



© depositphotos © depositphotos © depositphotos

It’s possible to make an anti-cellulite wrap even at home. Mix 2 tbsp of ground ginger, 5 tbsp of cosmetic clay, and 10 tbsp of warm water together. Apply the mix to the problem areas (belly, sides, hips, arms), and wrap them with plastic wrap. Leave it all like this for an hour, then unwrap yourself and take a warm shower. Do this once a week.

11. For smooth legs



© depositphotos © depositphotos © depositphotos

Sugaring is considered one of the best depilation methods. It’s less painful, doesn’t irritate the skin, and disposes of ingrown or bristle-like hairs. Mix 1/4 of a glass of lemon juice, 2 glasses of sugar, and 1/4 of a glass of water together. Heat the mix on a low heat until it’s golden, cool it down, and apply it to your legs against the hair growth. Then sharply remove the paste.

10. For beautiful and strong nails



© depositphotos © depositphotos © depositphotos

A 1:1 mix of coconut oil and honey with a few drops of lavender oil is perfect for strengthening the nails. To make it more convenient, pour it into a used nail polish bottle.

9. For blackheads on your face



© depositphotos © depositphotos

If you’re tired of having blackheads on your nose or chin, make a simple mask: mix 1 tsp of warm water, 1 tbsp of flour, and 1 tsp of honey together. Dip a cotton pad or a piece of cloth into this mix, and apply it to the problem zone. Remove after 10-15 minutes.

8. For gorgeous armpits



© depositphotos © depositphotos

You can lighten the skin of your armpits with the help of compresses made of raw ground potatoes. Leave them there for half an hour.

7. For sunburn



© depositphotos © depositphotos

A baking soda solution will help to calm the skin down and get rid of the redness caused by sunburn. Apply the cool poultice to the painful area for 10-15 minutes.

6. For tender heels



© depositphotos

To make your heels always soft, use foot soaks: take 2 cups warm water, add 1/2 cup baking soda, and 1 cup vinegar. Soak your feet for 15-20 minutes, then dry with a towel and apply some nutritious cream.

5. For a clear complexion



© depositphotos © depositphotos © depositphotos

That famous black facial mask can also be made at home. Mix together 2 tbsp of ground-up activated charcoal and 1.5 tbsp of gelatin dissolved in warm water. Heat in a microwave until it turns into jelly. Apply to your face for 30 minutes, then remove the mask.

4. For the whitest teeth



© depositphotos © depositphotos © depositphotos

Strawberries will help you gently whiten your teeth. Mix 1 tsp of grated berries with 1 tsp of baking soda, and use this paste instead of toothpaste twice a month.

3. For a fresh face all day long



© depositphotos © depositphotos © depositphotos

If you want your face to look fresh even at the end of the day, use a freshening facial spray. Prepare it by mixing together aloe gel (bought at a drugstore or made yourself) with purified water in a 1:3 ratio. Pour the mix into a spray bottle, and carry it with you wherever you go.

2. For a pleasant fragrance



© depositphotos © depositphotos

To keep your hair fragrant for the whole day, spray your perfume onto your hairbrush and brush your hair with it a few times.

1. Firming up your breasts



© shutterstock/Poznyakov © imgur

If you want to retain the shape of your breasts, rub Vaseline on them every night before going to bed. After two weeks you’ll notice that the skin has become more elastic and moisturized, and is generally firmer.

Preview photo credit shutterstock, imgur

Sursa: brightside.me

Top 40 of the Best Excel Shortcuts You Need to Know

Everyone uses Excel in some form or fashion, so check out our top 40 list of the most useful excel shortcuts to speed up your work!

Almost everyone uses Excel in some form or fashion in the modern workforce, but many of us may be wasting a little too much time trying to format those pesky spreadsheets. In order to help you work a little bit faster, or maybe more efficiently, we have assembled 40 of the best Excel shortcuts that you need to know!

F2 : Edit selected cell

By pressing F2, Excel will enter cell edit mode with the cursor at the end of the cell. A hand shortcut for making quick changes.

F4 : Repeat last edit

Pressing F4 will repeat your last action or edit. If you want to repaste something again or repeat a formula insert, this key will save time.

CTRL + ALT + F9 : Calculates all worksheets

Using this Excel shortcut force calculates all worksheets that have open workbooks.

F11 : New chart

Using F11 is a handy and quick way to create a new chart without having to navigate through Excel’s native toolbars. When you have data selected and press F11, a default chart

will automatically appear with the selected data inside.

ALT : Access the ribbon for formulas

Pressing the ALT key makes small letters appear on the toolbar ribbons. These are called KeyTips which will help you navigate the ribbons using only your keyboard.

ALT + = : Automatically SUM() selected

If you have a block of data and you want to add all of the columns and the rows, using this command will Autosum the data and put all of the equations in one swoop. Make sure you include a spare column on the right and a spare row on the bottom for the summation data.

ALT + Enter : Start a new line in the same cell

This shortcut is handy for those of us who need to put a lot of data into one cell. It essentially functions as a line break inside of a cell. If you need to write a large paragraph inside a worksheet, knowing this function is essential.

ALT + H + O + I : Autosize columns

This shortcut functions as more of a sequence. First press Alt + H to naviate to the home tab. Then type O to select the format menu (while still holding Alt). Then type I to autofit the column width.

PG + UP : Go to next worksheet

This command switches worksheet tabs to the right.

PG + DOWN : Go to previous worksheet

This command switches worksheet tabs to the left.

CTRL + ` : Display Formulas

By using this Excel shortcut you can quickly switch between displaying a cell’s formula and its values in a snap.

CTRL + Backspace : Show active cell

If you have absolutely no idea where the active cell your working on is because you scrolled so far, this one is for you. Pressing CTRL + Backspace will quickly navigate your window right back to the active cell.

CTRL + Shift + # : Change Date format with day, month and year

This shortcut quickly gives you access to the default date format.

CTRL + K : To insert Hyperlink

First, you need to select where you want a hyperlink to appear. Then press these keystrokes and the insert hyperlink box appears, making the process that much easier.

CTRL+ Shift + $: Applies the currency format to the selected cells

If you quickly want to change a cell to the currency format, you can select it and hit this shortcut. It will apply to multiple cells as well if you have them selected.

CTRL + Shift + & : Applies border to cells

Instead of navigating through endless menus, use this Excel shortcut to quickly add borders to the cells you have selected. Borders are generally a good idea to use if you want to organize your worksheet and make it more professional.

CTRL + B : Bold

Use this to quickly bold or unbold a cell or text.

CTRL + I : Italics

Use this to quickly italicize or un-italicize a cell or text.

CTRL + U : Underline

Use this to quickly underline or un-underline a cell or text.

CTRL + Shift + ~ : General style number

This command styles your cell to a general style number.

CTRL + Shift + % : Percentage style Number

This command styles your cell to a percentage style number. Make sure your original number has the right number of decimals. If you want 20 percent, you will need to have .2 in the cell before formatting.

CTRL + Shift + ^ : Scientific notation style

Working with a big number? Use this shortcut to quickly convert to scientific notation. This useful for all us engineers out there.

CTRL + Shift + @ : Time Style

This shortcut will give you quick access to the time of day style and allow you to add it into a cell.

CTRL + Shift + ! : Number Style

Using this will give you access to a cells number style.

CTRL + F12 : Open

Forgot that the data you needed was in another workbook? Hit this shortcut and quickly navigate to opening another file.

CTRL + Spacebar : Select the entire column

Instead of using your mouse to click on the header, use this shortcut to automatically select the entire column that you are working in.

CTRL + [: Select all cells directly referenced by formulas in the selection

This shortcut is especially useful in excel worksheets that have seemingly endless formulas. If you quickly want to see what cells are referenced in a nother cell, use this Excel shortcut to see them. Of all of the shortcuts, this one I use the most as it keeps me from having to look through a formula and see what is referenced where.

CTRL + ; : Insert actual date in active cell

Can’t get a date? Hit this shortcut to get one quickly. (Only works in Excel, not real life)

CTRL + : : Insert actual time in active cell

Need to remember right when you input some data into your spreadsheet? Using this function will place the exact current time in a cell of your choosing.

CTRL + A : Select All

If you are frustrated with your worksheet and just and to start over, use this shortcut to select all and delete. When the frustration abides and you want all your work back, just hit CTRL + Z and your job will be saved.

CTRL + Shift + J : List Constants

Hitting this will list your properties/methods/constants within a worksheet.

CTRL + D : Copy equation down

This command will make an exact copy of the formulas in the cell above it. Useful for repeating cells or if you want a new cell with a slightly altered formula quickly.

CTRL + F : Find

Forgot where you put that crucial piece of data, use this

shortcut to quickly find it.

CTRL + H : Find&Replace

If you misspelled a word or just want to replace something with a new something, the find and replace function is the best way to go about it.

CTRL + Right arrow : Move right

Essentially, this pages right in your Excel worksheet.

CTRL + Left arrow : Move left

This does the same thing as the page right above, except it pages left.

CTRL + Up arrow : Move up

Use this function to page up in a worksheet.

CTRL + Down arrow : Move down

Use this function to page down in a worksheet.

CTRL + Enter : Same data in multiple cells

If you need to enter the same data into various cells, this function allows you to do it incredibly quickly.

Shift + Spacebar : Select the entire row

If you are working in a cell and realize you need to select the entire row that cell is in, hitting this Excel shortcut will automatically select the row. You can then delete the entire row or make whatever changes you think are necessary.

Shift + F3 : Find Previous

If something in your data is starting to look a little repetitive, you can use this shortcut to make sure you aren’t just going crazy. Find Previous is especially useful for finding patterns in a spreadsheet or seeing when something

occurred before.

Using some of these shortcuts can seem tedious at first, but as soon as you get the motions down, it can speed up your work pace by a lot! All of these shortcuts should work on Windows machines, but Mac keystrokes will likely be different. Some will be similar but others won’t exist. If you know of a Mac shortcut that does the same as some of the shortcuts listed here, post them in the comments to help everyone out!

If we missed anything, or you just want to share your favorite Excel shortcut, **let us know in the comments!**

SEE ALSO: Best Hidden Tricks in Microsoft Excel

Written by Trevor English

Sursa: interestingengineering.com

Cele mai vechi metode de manipulare prin care poti influenta oamenii!

Pentru a castiga increderea celor din jur, multe persoane au invatat sa se foloseasca de cele mai vechi trucuri psihologice. Testate in studii de specialitate, tehnicile s-au dovedit a avea o influenta nebanuita, scrie themindsjournal.com

Metoda Benjamin Franklin
Legenda spune ca Benjamin Franklin a vrut sa castige

increderea unui om care nu-l placea. El i-a cerut imprumut o carte rara, la inapoierea acesteia multumindu-i cu mare gratie si aratandu-se extrem de recunoascator. Ca rezultat, barbatul, care inainte nu il placea, i-a devenit bun prieten.
Oamenii de stiinta cred ca aceasta tehnica functioneaza pentru ca persoana care face respectiva favoare se simte magulita si incepe sa creada ca meriti ajutorul sau

Tinteste sus: cere mai mult decat te astepti sa primesti
Atunci cand doresti sa obtii ceva, incepe prin a cere mai mult, varianta ce va fi probabil respinsa. Apoi cere ceva mai putin, adica lucrul pe care l-ai dorit la inceput. Persoana respectiva se va simti rau pentru ca te-a refuzat prima data, chiar daca nu era rezonabila cererea ta, si se va simti obligata sa te ajute. Oamenii de stiinta au testat acest principiu si au constatat ca functioneaza in cele mai multe cazuri.

Retineti numele oamenilor din jur
Dale Carnegie, autorul cartii „Cum sa iti faci prieteni si sa devii influent“, este de parere ca folosirea numelui celui caruia i te adresezi este extrem de importanta. Acesta spune ca numele unei persoane este cel mai dulce sunet pentru aceasta. Numele este partea centrala a identitatii noastre, iar auzirea acestuia ne face mult mai inclinati sa simtim o conexiune cu persoana care l-a pronuntat.

Oglindeste comportamentul interlocutorului
Oamenii cu aceasta abilitate sunt considerati a fi cameleoni. Ei incearca sa castige increderea celor din jur prin copierea comportamentului acestora. Cercetatorii au studiat tehnica si au constatat ca da rezultate. Acestia sunt de parere ca metoda ii face pe oameni sa se simta validati, le creste stima de sine, devenind mai increzatori in persoana din fata lor, scrie Adevarul.

Cere favoruri unei persoane in momentul in care aceasta este obosita
Cand cineva este obosit devine mult mai sensibil la tot ceea ce i se spune, fie ca este vorba de o declaratie sau o cerere.

Motivul este acela ca atunci cand suntem obositi, nivelul de energie mintala scade. Este posibil sa nu primesti un raspuns concret, decizia sa fie amanata pentru a doua zi, insa deoarece oamenii tind sa-si tina cuvantul, psihiologic vor fi tentati sa accepte ceea ce le-ai cerut.

Repeta ceea ce auzi, oferindu o confirmare interlocutorului
Una dintre cele mai usoare modalitati in care ii poti influenta pe cei din jur este empatia. O metoda eficienta prin care poti face acest lucru este repetarea a ceea ce acestia spun. Studiile au aratat ca atunci cand terapeutii s-au folosit de ascultarea reflexiva, oamenii si-au exprimat mult mai usor emotiile si au relationat mai bine.

Da din cap, aproband ideile exprimate de persoana careia vrei sa ii castigi increderea
Oamenii de stiinta au descoperit ca atunci cand oamenii dau din cap in timp ce asculta ceva sunt mai susceptibili sa fie de acord cu ce aud. De asemenea, este firesc ca interlocutorul sa faca acelasi lucru. Este de inteles, deoarece oamenii practica imitarea gesturilor, in special cele pe care le considera pozitive. Deci, daca vrei sa fii foarte convingator, da din cap in mod regulat pe tot parcursul conversatiei. Interlocutorul va incepe sa iti imite gestul si sa fie de acord cu ceea ce spui.

Sursa: caplimpede.ro

Cum se curata usor o tigaie arsa! Sigur nu stiai acest

truc

Orice gospodina a avut cel puţin o dată în viaţă parte de o experienţă culinară dezastruoasă în urma căreia şi mâncarea şi oală în care a fost gătită s-au ars. Sigur ți s-a întâmplat și ție să se mai ardă tigaia sau oala atunci când faci mâncare, iar timpul petrecut frecând la ea să iasă arsura nu este deloc plăcut. De cele mai multe ori, cand gatim, suntem nevoiti sa facem mai multe lucruri odata, asa ca fie că le uiți pe foc, fie că nu reușești să le cureți impecabil după fiecare întrebuințare, grătarul, friteuza, oalele și cratițele se aleg, cu timpul, cu un strat rezistent de murdărie urscată. Dar toata lumea stie ca urmele de grăsime întărită sau mâncarea arsă sunt cele mai greu de curățat. Cu timpul, oalele și tigăile tale noi se înnegresc, iar vasele strălucitoare din aluminiu sau din inox își pierd luciul.

Cele mai multe gospodine cauta cele mai bune, ieftine si rapide solutii pentru curatarea vaselor arse, si, pentru ca a curata o astfel de oala nu este usor, iti prezentam o metoda inedita de a curata usor o tigaie arsa. Ai nevoie doar de un cartof mare si bicarbonat de sodiu. Sucul de cartof in contact cu bicarbonatul de sodiu curata extrem de bine!

- Se taie cartoful in jumatate si se inmoaie in bicarbonat de sodiu.
- Se sterge tigaia cu o jumatate de cartof. In unele locuri va trebuie sa depui putin mai mult efort, dar rezultatele vor aparea imediat.
- Se continua procedura pana cand tigaia este curata.
- Cartoful se inmoaie din cand in cand in bicarbonatul de sodiu.

Aceasta metoda poate fi utilizata si pentru a curata depunerile de grasime de pe aragaz si vesela.

Alte metode de curatare, mai putin cuoscute:

Cu făină: grăsimea arsă se înlătură și cu făină, fiindcă acest aliment acționează ca un burete, absorbind grăsimea. Inainte de toate, scurge uleiul din vasul ars, apoi pudreaza vasul cu un strat generos de făină, pe care o amesteci, cu ajutorul unei spatule din lemn, cu resturile de grăsime, până când se formează o pastă cu care freci toată suprafața friteuzei. Aduni pasta astfel formată în cocoloașe pe care le arunci în coșul de gunoi, după care ștergi toată suprafața friteuzei cu hârtie absorbantă. La final speli ca de obicei, cu apă caldă și detergent, insistând, dacă este cazul, pe ici-pe colo, pe unde a mai rămas o urmă de grăsime rebelă, cu o periuță de dinți veche.

Bicarbonatul de sodiu acționează la fel ca făina: absoarbe grăsimea ca o sugativă. Totul este să pudrezi friteuza din abundență și să lași bicarbonatul de sodiu să acționeze 30 de minute. La final este de ajuns să ștergi vasele cu buretele muiat în detergent lichid și să le clătești.

Oalele sau ibricele din alamă pot fi lustruite cu ketchup. Acoperă zonele pătate cu un strat gros de ketchup și lasă-l să acționeze cel puțin o jumătate de oră. Freacă apoi zona cu un burete, clătește și șterge imediat cu un prosop de hârtie, să nu rămână urme de apă.

Toarnă apă minerală în tigaia în care ai prăjit carne sau gogoși. Este indicat să adaugi apa minerală cât este caldă grăsimea, ca să se desprindă mai ușor când o cureți.

Sursa: suntgospodina.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 sa 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 aerobic 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 ca 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 redusa a efortului, corpul nostru consuma în principal grăsimi.

Printre altele, acest articol încearcă să explice care este legătura dintre intensitatea efortului și categoria de combustibil (grăsime 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 redusa 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 sa-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 măsuram ritmul cardiac din timpul activității sportive.

Centura de puls ar trebui sa 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 împreuna 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. In urma acestui test, zonele de efort în cazul meu sunt precum în tabelul de mai jos:

Zone de antrenament

Zona de antrenament	RE0	TZ1	TZ2	TZ3
Viteza [min/km]	> 08:40	08:40-05:00	05:00-04:34	< 04:34
Ritm cardiac [1/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 împreuna 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 durata pe o bicicleta sau pe o bandă. Veți putea să respirați atât pe nas cat 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 acelasi timp, îndepărteaza 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. In cazul meu, aceasta zonă este cuprinsa între 170-185bpm și nu mai poate fi vorba despre consum de grăsimi.

Desigur, aceasta zona 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).

Pană 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 fiecaruia poate fi estimat ca fiind rezultatul scaderii dintre 220 și vârsta.



Aș mai spune că este bine să includem în programul nostru antrenamente care sa 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 data.

Zona 2 de efort aduce cele mai multe beneficii, în special pentru începători

De exemplu, pentru alergători, exista 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 dorita 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 si de asemenea nedumerit, întrebându-se cum este posibil sa lucrezi atât de mult și cu rezultate atât de nesemnificative. 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 sa lăsați zilele ușoare de antrenament sa fie cu adevărat ușoare, iar zilele grele sa 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 a vă face super eficienți, nici la arderea carbohidraților, nici la arderea grăsimilor. In 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

Sfaturi pentru soferii romani: Cum se conduce corect o masina diesel?

- Cum pornesti masina diesel?
- Nu astepta pe loc sa se incalzeasca
- Foloseste cel mai bun filtru de motorina

Dupa ce am incercat sa va aratam cateva sfaturi despre cum se

conduce corect o masina pe benzina, o masina cu transmisie manuala si una cu o cutie automata, incercam acum sa venim in ajutorul celor care conduc o masina diesel. Iata cateva sfaturi care ii vor prelungi viata masinii tale.

1. Cum pornesti masina diesel?

Daca la o masina pe benzina poti sa dai cheie si sa pornesti imediat cum te-ai urcat, la o masina diesel e bine sa atepti cateva secunde. Mai ales cand e frig si bujiile incandescente trebuie sa incalzeasca camera de ardere. Regula e simpla: te urci, bagi cheia in contact si dai la automat numai cand se sting martorii de bord. Daca te grabesti, s-ar putea sa uzezi motorul prematur, deoarece il fortezi sa se invarta fara sa porneasca. Iarna e recomandat sa pui contactul de mai multe ori, astfel incat sa se incalzeasca mai mult camera de ardere, iar atunci cand vei da la automat sa porneasca din prima.

2. Nu astepta pe loc sa se incalzeasca

Am mai avut in trecut o discutie despre cum si cand trebuie sa incalzesti motorul, daca pe loc, sau daca in mers. Insa la o masina diesel, lucrurile sunt mai clare ca in cazul unui benzinar. Deoarece, daca astepti sa se incalzeasca un motor diesel pe loc, o sa astepti mult si bine. Motorul diesel se incalzeste numai in sarcina, iar ca sa lucreze la randament maxim si sa aiba cel mai bun consum, trebuie sa se incalzeasca. Si, spre deosebire de motorul pe benzina, temperatura de functionare este mai mare la diesel. Asadar, nu astepta pe loc sa incalzesti motorul.

3. Nu lasa rezervorul sa se goleasca

Motorina are un punct de inghet relativ mic, nu degeaba, cand temperatura ajunge iarna la -20 de grade, multe automobile incep sa aiba probleme cu pornirea. Important este sa nu lasam in rezervor putina motorina, pe fund, pana se aprinde becul. Deoarece se formeaza condens si cum motorina e mai usoara ca apa, o sa ne trezim cu apa in pompa care ingheata facand dop.

Mai mult, nu trebuie sa lasam pompa de motorina descoperita, deoarece se poate supraincalzi. Asadar, lasa mereu minimum un sfert de rezervor plin. Oricum, la cat de putin consuma un diesel, poti avea mereu plinul facut.

4. Scoate-o la drum intins

Din cauza ca majoritatea posesorilor de masini diesel le folosesc exclusiv in oras, apar si o multime de probleme la motoarele pe motorina. De exemplu, injectoare infundate, filtre de particule infundate si tot felul de senzori si supapa EGR acoperite de calamina. Daca mergem cel putin o data pe luna la drum intins, aceste probleme nu vor aparea. Sau daca folosim masina si in excursii, sau undeva sa iesim pe autostrada cu ea, toate aceste piese se vor curata de la turatia mare si nu vom mai avea probleme in timp. Asa ca nu te sfii sa iti scoti dieselul la drum intins si sa mergi tare cu el.

5. Baga motorina buna

Apropo de piese stricate: principala cauza care duce la injectoare stricate este motorina de o calitate proasta. In Romania gasim la pompa motorina destul de proasta, nefiltrata suficient, care face depuneri in sistemul de alimentare al masinii. Asa ca, daca vrei sa te bucuri multi ani de dieselul tau, nu ai ce sa faci decat sa investesti mereu in motorina mai scumpa, aparent mai de calitate. Adica o motorina mai aditivata care iti va pastra internele curate. Asta nu inseamna ca, din cand in cand, nu trebuie sa scoti masina si sa-i dai putin jar sa manance, ca sa faci o curatare mecanica.

Filtru de motorina

6. Nu opri motorul daca stationezi putin

In caz ca nu stiai, motorul diesel are cel mai mare consum si

cea mai mare uzura la pornire. Se pare ca o pornire a unui motor diesel consuma circa 20 de ml de motorina. Cu aceeasi cantitate poti lasa motorul sa functioneze la ralanti in jur de 2-5 de minute. In plus, uzura la pornire este mare, din cauza ca piesele unui motor diesel sunt grele si ungerea este proasta cand motorul e la primele turatii. Recomandat este, daca stationezi undeva pentru 3-5 minute, sa lasi motorul sa mearga in loc sa-l opresti si sa-l repornesti repede. Vorbim aici, evident, de o uzura in timp, nu care apare dupa cateva porniri rapide.

7. Cand ai cel mai bun consum?

Chiar daca toti posesorii de masini diesel au impresia ca masina lor e cea mai buna si mai economica, exista o regula scrisa pe care o putem urma daca vrem sa avem parte de cel mai bun consum. Mai ales daca avem o masina noua pe care nu o cunoastem asa de bine. Este de retinut ca o masina diesel are cel mai bun consum la inceputul cuplului maxim. Asa ca ne uitam frumos in cartea masinii si vedem cand are masina noastra cu motorul nostru cuplul maxim. Sa zicem ca are pe la 1800 rpm. Astfel stim ca noi trebuie sa mergem mai mereu, indiferent de treapta cutiei in care ne aflam, pe la aceasta turatie, +/- 200 rpm.

8. Foloseste cel mai bun filtru de motorina

Tot din ciclul „foloseste cea mai buna motorina” este si acest aspect. Adica sa folosim cel mai bun filtru de motorina pe care il putem gasi pe piata. Asta putem sa stabilim dupa pret, deoarece in cazul filtrelor, cele mai scumpe sunt si cele mai bune. Pentru ca sunt de la firme cunoscute, care au un control drastic al calitatii si folosesc materiale bune. Un filtru de motorina bun este obligatoriu daca vrem sa nu ne batem joc de injectoarele masinii, mai ales ca motorina este… cum este la pompele romanesti. Un alt sfat legat de filtru ar fi sa-l

inlocuim mai des decat ne spune cartea de service, pentru ca acea carte de service este aceeasi si daca avem benzina, si daca avem motorina. Chiar daca e mai scump la diesel, merita fiecare investitie intr-un filtru nou si bun.

9. Asteapta sa se raceasca motorul

Un alt sfat este legat de oprirea motorului la o masina diesel. Daca am venit de la drum intins, adica daca am mers in regim de autostrada sau chiar si prin oras, dar cu viteza mare si pe canicula, inainte sa oprim motorul de tot e bine sa-l lasam putin sa sa raceasca. De fapt, nu sa se raceasca ci sa-si egaleze temperaturile pieselor. De exemplu, sa-si egaleze temperatura turbinei *(ca toate masinile sunt acum turbo-diesel)* cu cea a motorului. 1-2 minute de functionare la ralanti face ca uleiul si antigelul sa circule in motor si sa preia toata energia termica, reducand putin temperatura. Daca nu sunt diferente intre piesele masinii vom evita dilatarile suplimentare si uzura prematura a semeringurilor si a diverselor garnituri.

10. Evita subturatia

In general, nu este bine sa mergem subturat cu nicio masina. Pentru ca o sa chinuim motorul, iar acesta are grija sa ne spuna ca e chinuit, vibrand si tremurand din toate incheieturile. In cazul unui motor diesel este mai grav daca circulam cu masina subturata. Deoarece piesele motorului diesel sunt grele, inclusiv volanta, pe care daca o chinuim ne va uza discul de ambreiaj si rulmentul. In plus, daca mergem subturat in repetate randuri, vom rupe suportii motorului care sunt si asa suprasolicitati din cauza vibratiilor specifice unui motor diesel. Deci, chiar daca avem masina noua, dupa cateva zile de condus o sa invatam care este turatia ce-i place cel mai mult masinii noastre si vom evita subturatiile.

Sursa: 4tuning.ro

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



© blazepress.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

---

400 de cuvinte englezeşti suficiente pentru a înţelege 75% din texte

Cercetătorii de la Universitatea Oxford au determinat că cele mai utilizate 100 de cuvinte în limba engleză constituie în medie 50% din volumul oricărui text scris în această limbă (cu

excepţia literaturii ştiinţifice).

Iar dacă la acestea adăugăm şi cele mai utilizate 100 de substantive, verbe şi adjective, atunci acest set de 400 de cuvinte ar acoperi circa 75% din textele scrise în engleză.

Practic oricine cunoaşte măcar aceste 400 de cuvinte poate înţelege în linii generale tematica, ideile principale şi alte informaţii utile dintr-un text altfel necunoscut.

Dacă studiaţi limba engleză sau aţi dori să începeţi studiul, redacţia **Perfect-ask.com** vă vine în ajutor. Noi am găsit această selecţie şi v-o prezentăm cu mare drag.

100 cele mai utilizate cuvinte în limba engleză

1. the
2. be
3. to
4. of
5. and
6. a
7. in
8. that
9. have
10. I
11. it
12. for
13. not
14. on
15. with
16. he
17. as
18. you
19. do
20. at
21. this
22. but
23. his
24. by
25. from
26. they
27. we
28. say
29. her
30. she
31. or
32. an
33. will
34. my
35. one
36. all
37. would
38. there
39. their
40. what
41. so
42. up
43. out
44. if
45. about
46. who
47. get
48. which
49. go
50. me
51. when
52. make
53. can
54. like
55. time
56. no
57. just
58. him
59. know
60. take
61. people
62. into
63. year
64. your
65. good
66. some
67. could
68. them
69. see
70. other
71. than
72. then
73. now
74. look
75. only
76. come
77. its
78. over
79. think
80. also
81. back
82. after
83. use
84. two
85. how
86. our
87. work
88. first
89. well
90. way
91. even
92. new
93. want
94. because
95. any
96. these
97. give
98. day
99. most
100. us

© ADME

100 cele mai utilizate substantive în limba engleză

1. time
2. year
3. people
4. way
5. day
6. man
7. thing
8. woman
9. life
10. child
11. world
12. school
13. state
14. family
15. student
16. group
17. country
18. problem
19. hand
20. part
21. place
22. case
23. week
24. company
25. system
26. program
27. question
28. work
29. government
30. number
31. night
32. point
33. home
34. water
35. room
36. mother
37. area
38. money
39. story
40. fact
41. month
42. lot
43. right
44. study
45. book
46. eye
47. job
48. word
49. business
50. issue
51. side
52. kind
53. head
54. house
55. service
56. friend
57. father
58. power
59. hour
60. game
61. line
62. end
63. member
64. law
65. car
66. city
67. community
68. name
69. president
70. team
71. minute
72. idea
73. kid
74. body
75. information
76. back
77. parent
78. face
79. others
80. level
81. office
82. door
83. health
84. person
85. art
86. war
87. history
88. party
89. result
90. change
91. morning
92. reason
93. research
94. girl
95. guy
96. moment
97. air
98. teacher
99. force
100. education

© ADME

100 cele mai utilizate verbe în limba engleză

1. be
2. have
3. do
4. say
5. go
6. can
7. get
8. would
9. make
10. know
11. will
12. think
13. take
14. see
15. come
16. could
17. want
18. look
19. use
20. find
21. give
22. tell
23. work
24. may
25. should
26. call
27. try
28. ask
29. need
30. feel
31. become
32. leave
33. put
34. mean
35. keep
36. let
37. begin
38. seem
39. help
40. talk
41. turn
42. start
43. might
44. show
45. hear
46. play
47. run
48. move
49. like
50. live
51. believe
52. hold
53. bring
54. happen
55. must
56. write
57. provide
58. sit
59. stand
60. lose
61. pay
62. meet
63. include
64. continue
65. set
66. learn
67. change
68. lead
69. understand
70. watch
71. follow
72. stop
73. create
74. speak
75. read
76. allow
77. add
78. spend
79. grow
80. open
81. walk
82. win
83. offer
84. remember
85. love
86. consider
87. appear
88. buy
89. wait
90. serve
91. die
92. send
93. expect
94. build
95. stay
96. fall
97. cut
98. reach
99. kill
100. remain

© ADME

100 cele mai utilizate adjective în limba engleză

1. other
2. new
3. good
4. high
5. old
6. great
7. big
8. American
9. small
10. large
11. national
12. young
13. different
14. black
15. long
16. little
17. important
18. political
19. bad
20. white
21. real
22. best
23. right
24. social
25. only
26. public
27. sure
28. low
29. early
30. able
31. human
32. local
33. late
34. hard
35. major
36. better
37. economic
38. strong
39. possible
40. whole
41. free
42. military
43. true
44. federal
45. international
46. full
47. special
48. easy
49. clear
50. recent
51. certain
52. personal
53. open
54. red
55. difficult
56. available
57. likely
58. short
59. single
60. medical
61. current
62. wrong
63. private
64. past
65. foreign
66. fine
67. common
68. poor
69. natural
70. significant
71. similar
72. hot
73. dead
74. central
75. happy
76. serious
77. ready
78. simple
79. left
80. physical
81. general
82. environmental
83. financial
84. blue
85. democratic
86. dark
87. various
88. entire
89. close
90. legal
91. religious
92. cold
93. final
94. main
95. green
96. nice
97. huge
98. popular
99. traditional
100. cultural

© ADME

Vă dorim mult spor la studiul limbii engleze!

Sursa: perfect-ask.com

CUM SA NE HRANIM CORECT !!!

Afla ca daca vei combina alimentele gresit zi de zi pentru cativa ani sau zeci de ani cu siguranta organismul tau se va imbolnavi.

*Asadar sa nu te surpirinda faptul ca esti **bolnav cronic** daca in ultii 5-10 ani ai mancat **cartofi pai cu gratar** de 7 ori pe saptamana si dulciuri de 3 ori pe zi.*

2 – Ce se intampla in stomac de fapt ?

1. Cand mancarea ajunge in stomac, sucul gastric isi ajusteaza acidiatea(ph) si ENZIMELE astfel incat mancarea sa fie digerata cat mai bine.(complet)

2. Consumanad impreuna doua alimente care au nevoie de ajustari DIFERITE diferite ale sucului gastric rezulta: un suc gastica care NU digera complet NICI UNUL dintre alimente.

3. Mancarea ajunge in intestine incomplet digerata si intra in PUTREFACTIE.

4. Rezultatul: acumulare de substante toxice in instestin > Cedeaza unele organe (ficat,pancreas,rinichi etc) si rezulta=> boala cronica.

5. Toate astea se intampla chiar daca consumam alimentele cele mai BIO si naturale dar le combinam gresit.

Buun.

3 -Regulile de combinare a alimentelor

Combinatiile de alimentele se impart in **3 categorii**:
1. Combinatia optima (*DA) care este CEA MAI BUNA alegere pe care o poti face pentru a avea o digestie completa.
2.Combinatia medie(*Neutru) cu putin efort tubul poate face fata unei astfel de combinatii INSA este bine sa nu faci ABUZ de astfel de combinatii deoarece ti-ar putea dauna.
3.**Combinatiile daunatoare(*NU)** – combinand astfel alimentele ai toate sansele ca digesita TA sa fie un esesc. Te vei alege cu BALONARI, CONSTIPATIE/DIAREE, MULTE GAZE iar repetand greaseala ani la rand te vei alege cu boli cronice. * Trage la imprimanta tabelul de mai jos si consulta-l zilnic inainte de masa pana cand iti faci un obicei din a combina alimentele corect.

A) Combinatii nerecomandate(RELE)

1. Stomacul NU poate digera 2 alimente concentrate in acelasi timp(aliment concentrat inseamana orice aliment care

nu este leguma cruda sau fruct)

In special cele bogate in proteine care contin 2 surse de proteinediferite.Adica nu amestecam intre ele **NICIODATA** la aceeasi masa **carnea** cu**ouala** cu **branzeturile** si cu **leguminoasele**(fasole,mazare,linte).

2. Nu amesteca niciodata PROTEINELE ANIMALE(carne,branzeturi,oua) cu cele bogate inAMIDON(paste,,paine,cartofi,orez,produse de patiserie,leguminoase) si cu nimic!

Proteinele animale necesita un fel de enzime pentru a fi digerate in timp ce amidonul are nevoie de cu totul alte enzime. E **o contradicitie la nivelul enzimelor** care faca ca niciunul din alimente sa nu se digere complet. Asadar: NU cartofii pai cu friptura, NU paste cu carne decat cu sos vegetal si Nu produse de patiserie umplute cu carne)

3. NICIODATA nu combinam fructele si dulciurile(zaharul) cu restul mancarii.

Fructe se consuma DOAR pe stomacul gol. Asadar ori cu minim 30 min inainte sau cu 2 ore dupa masa. Zaharul,mierea,fructoza sau dextroxa inhiba secretia sucului gastric astfel ca amestecandu-l cu restul mancarii te vei simti FOARTE BALONAT si inconfortabil dupa masa ! Asadar FARA DESERT .
*Daca cumva simti **nevoia puternica de a manca dulce dupa masa** inseamna ca **nu mananci conform** **tipului tau de metabolism.**

4. Nu amesteca alimentele GRASE(unt,untura,smantana,slanina si uleiurile) cu cele bogate in PROTEINE dar NICI cu cele bogate

in AMIDON.

In primul rand grasimile amestecate cu proteine ingreuneaza foarte mult trecera mancarii din stomac in intestin.
In al doile rand grasimile amestecate cu amidonul formeaza un bol alimentar **indigest** insa extrem de bogat in *calorii golale*(ne insotite de nutrientii necesari pentru a putea fi utilizate de corp=>se depun).

5. NU consuma APA nici la masa nici dupa masa!

Consumand apa la masa nu faci altceva decat sa diluezi sucurile gastrice iar astfel digestia devine foarte proasta.
Consumand apa imediat dupa masa faci cam acelasi lucru.
Apa se bea cu **minim** 20-30 min **inainte de masa.**

6. Laptele este cel mai bun GOL (la fel si pepenele doar gol).

Nu se amesteca cu nicun aliment, exceptie face painea integrala insa nu in exces.

7. Nu combinam fructele acide cu cele dulci in acelasi timp.

Cele acide (portocala, marul,fructele de padure etc) se pot combina intre ele insa cele dulci se consuma un singur fel odata.(doar banane sau doar pere etc.)
Asadar cum mancam corect ?

B) Combinatiile BUNE

1. Proteinele animale le combinam cu LEGUME sarace in amidon:

(in special cele verzi si cele bogate in apa patrunjel,spanac,rosie,castravete,ardei,broccoli,varza etc)

2. La fel GRASIMILE se asociaza foarte bine si ele cu legumele usoare.

3. Alimentele bogate in AMIDON(paste,cartof,paine,porumb,orez etc) se completeaza excelent cuLEGUMINOASELE(fasole, mazare, linte,bob, naut)

4. Consuma DOAR pe stomacul gol: Fructele si Laptele iar cand mananci pepene nu il combina cu alt fruct.

5.Tot ce este dulce DOAR pe stomacul gol !

Renunta la desert DUPA MASA ! Asa cum am mai spus zaharul de orice tip inhiba puternic enzimele responsabile cu digestia.RETINE Desertul(fie el un fruct) e un obicei foarte nesanatos care strica grav calitatea digestiei si totusi este atat de practicat peste tot. Decat desert mai bine mananca manacare pana nu mai poti. Daca totusi simti nevoia de dulce dupa mancare inseamana ca nu ai dat corpului alimentele de care avea nevoie vezi Dieta tipurilor de metabolism.

4. Si eu ce mai mananc?

Probabil ca te intrebi acum cum ai putea sa-ti organizezi mancarea in decursul unei zile pentru a te incadra in ceea ce inseamna Cobinatia corecta a alimentelor.
Depinde de ce tipul tau de metabolism.

Schema 2



Tine cu incredere cont de aceste reguli de fiecare data cand mananci si iti garantez ca dupa masa te vei simti mai implinit si mai energic, nu te vei balona niciodata, iti vei inbunatati sanatatea generala si iti intaresti organismul pe termen lung deoarece elimini una din principalal cauze ale bolilor cronice sau bolile stilului de viata.
Sursa: vindecatorul.wordpress.com