

9 Alimente care te fac sa te simti mai fericit

Daca stresul a devenit una din principalele probleme ale omenirii nu omiteti un alt factor important pentru starea ta de spirit si anume alimentatia.

„In fiecare zi cele mai mici alegeri pot face o diferenta reala in imbunatatirea mentala si emotionala, stabilizarea starii de spirit si îmbunatatirea puterii de concentrare”, spune Dr. Drew Ramsey, autor al The Happiness Diet.

Pentru stimularea starii de spirit intr-un mod natural va vom prezenta 9 alimente.

1. Ulei din seminte de in

Uleiul CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: www.secretele.com

5 machiaje sexy pe care să ți le faci rapid dimineața

Dacă zi de zi te trezești cu greu, mănânci în grabă, iar pentru machiaj abia îți mai rămâne puțin timp să aplici un fond de ten și mascara, trebuie să faci câteva schimbări ca să arăți senzational când ieși din casă. Nu este necesar să aloci mai mult timp machiajului, ci mai degrabă să înveți tehnici

noi, care să-ți permită să realizezi un machiaj senzațional în timp record. Iată câteva tutoriale care te ajută să-ți schimbi rutina zilnică de machiere, ca să fii și mai frumoasă!

Nuanțe pale de roz

Încearcă un machiaj simplu, de zi, în care tenul perfect este secretul de bază. Folosește pensulele pentru machiaj și pudrele minerale ca să ai un chip ca de porțelan!

Machiaj natural de zi

Învăță cum să-ți ascunzi imperfecțiunile fără să-ți încarci tenul. Folosește pensulele și degetele ca să aplici produsele uniform și în strat cât mai fin.

Folosește produse multifuncționale

Știi câte poți face cu un creion dermatograf maro? Numai în tutorialul de mai jos ai cel puțin 4 întrebuințări pentru el! Dacă folosești produse multifuncționale, te machiezi mai ușor și mai repede.

Smokey eye de zi

Un contur care îți pune ochii în valoare, dar fără să fie prea îndrăzneț pentru un machiaj de zi.

Iată cum să-l realizezi:

Ascunde imperfecțiunile

Învăță cum să-ți ascunzi perfect imperfecțiunile, în numai câteva minute, pentru un machiaj de zi sexy și delicat:

<https://www.youtube.com/watch?v=DjAlCw4ltPc>

Sursa: www.eva.ro

Sursa video: www.youtube.com