

FAMOST

Numarul 94, Ianuarie 2022

www.famost.ro



DIANA BADEA & ALICE GALANI,
despre succesul unui business de familie

ANA MARIA BRANZA
*Indiferent cat de greu este ...
nu renunta niciodata!*

ISSN 2501-0670



9 772501 067004

FAMOST | nr. 94

IANUARIE 2022



MODA

22 Tendinte resort 2022

28 5 idei stilistice de purtat in luna ianuarie cu ANDREEA POEPSU

30 Perioada reducerilor! cu MIRELA NOVAK

32 Colectia "Spiral" semnata LUIZA GANEA cu DANIELA SALA

34 Puloverul

36 Imbracaminte practica la inceput de 2022

101

49 Street style ACUM!

50 The Best-Dressed Men of 2021 cu ALIN TEMELIESCU

52 Commodifying 90s cu ALIN TEMELIESCU

SPLENDIDA

66 Visage Clinique - 2022 - ganduri de inceput cu ROXANA TOMESCU

70 Cum scapam de parul facial

72 Henna pentru par

74 Simtete bine in pielea ta!

76 Noua rutina beauty

78 Ghid pentru a straluci

81 Frumusetea fresh

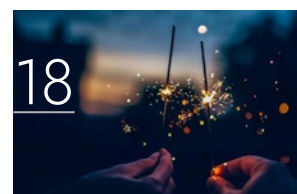
82 Hormonii

CULTURA

110 Un bilet la circ numit iubire de NATASA ALINA CULEA - recenzie IOANA ALEXANDRA ANTONE

113 Cronica unui eveniment literar cu ROXANA NEGUT

18



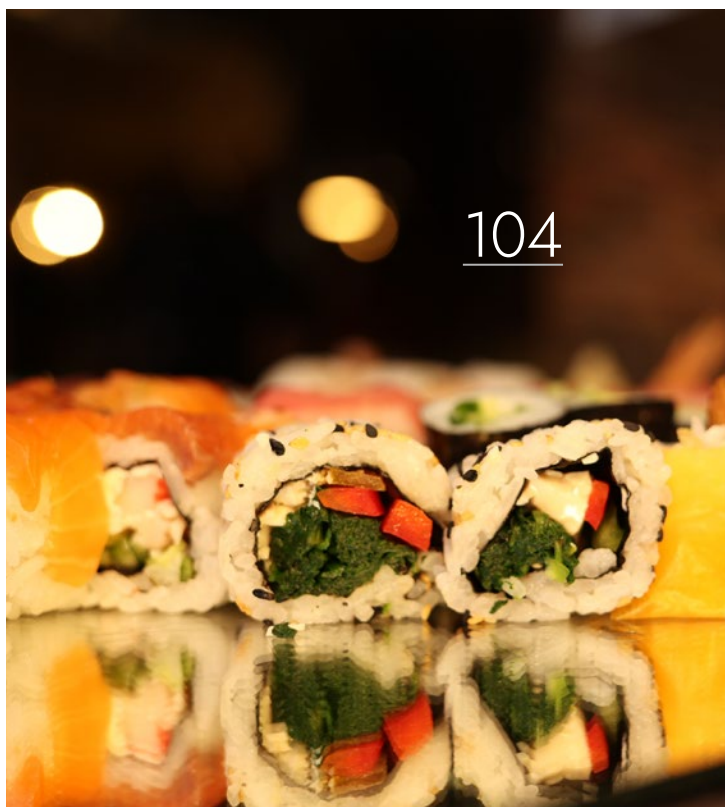
EUFORIA CONCEPT
by
ADRIANA IVAN



Bulevardul Independentei nr. 57
0723 892 556

FAMOST | nr.94

IANUARIE 2022



104



144

STIL DE VIATA

- 130 Fiti oameni exceptional! cu MARTA IOZEFINA BENCZE
- 132 Urare de suflet pentru noul an cu IRINA KUHLMANN
- 135 Cum sa iti gestionezi emotiile negative cat mai bine cu SORINA LAZAR
- 137 Fii tu insati! Fii fericita!
- 138 Procrastinare
- 140 Mai este munca de

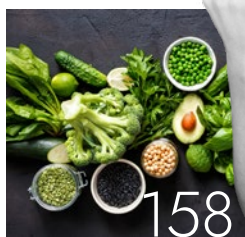


147

- birou asa cum o stiam?
- 142 Esential pentru un loc de munca hibrid
- 143 Instagram este noul CV
- 146 Rivalitatea stimuleaza

SANATATE

- 152 Danseaza pentru bucurie
- 154 Creste-ti microbiomul!
- 157 Lipsa fierului din organism



158



150



VISAGE CLINIQUE *by* ROXANA TOMESCU
Strada Plantelor nr. 3 / 0741 564 524



VREI SA APARI IN REVISTA FAMOST?

Trimite-ne un mesaj pe Facebook/ Instagram
sau pe adresa de email redactia@famost.ro
+ 2 cele mai bune fotografii ale tale!

www.famost.ro

COPERTA FAMOST IANUARIE 2022



86 Interviu
DIANA BADEA & ALICE GALANI

96 Interviu **ANA MARIA BRANZA**

FAMOST

REDACTIA & COLABORATORI

Moda *Daniela Sala, Andreea Popescu, Alin Temeliescu, Mirela Novak, Roxana Zaharia*

Splendida *Adriana Ivan, Roxana Tomescu, Dr. Oltjon Cobani*

Cultura *Roxana Negut, Blog de Zambit, Antone Ioana Alexandra*

Stil de viata *Marta Iozefina Bencze, Irina Kuhlmann, Sorina Lazar*

Foto *Famost*

Grafica *Famost*

COLABORATORI *Januarie 2022*

Diana Badea, Alice Galani, Olimpiu Galani, Luiza Ganea, Adriana Godenau, Alice Beauty Hair, Ana Maria Branza, Andreea Grigorescu, Mihai Stefan, Natasa Alina Culea

Colaboratorii nostri isi asuma total
responsabilitatea si veridicitatea articolelor
publicate in revista FAMOST.

Pentru colaborari, interviuri, foto, aparitii, ne puteti
contacta la adresa de email: redactia@famost.ro,
pe pagina de Facebook sau Instagram!



ACQUARELLO

STRADA Nicolae Balcescu NR. 5/ REZERVARI: 0723 233 353

www.acquarello.ro



DIVINO BALLROOM

STR. Calea Prutului NR. 9 | REZERVARI : 0744 581 014

Desene animate educative in limba romana



PENTRU CA AVEM NEVOIE DE EDUCATIE



- *NICIODATA NU ESTE PREA TARZIU*

SA DEVII CINE VREI SA FII.

SPER SA TRAIESTI O VIATA DE CARE ESTI MANDRU

SI DACA DESCOPERI CA NU ESTI,

SPER SA AI PUTEREA SA O IEI DE LA CAPAT -

The Curious Case of Benjamin Button



F A M O S T I V A T I O N A L

2022

"LA MULTI ANI!" din partea FAMOST, alaturi de cele mai bune ganduri si va dorim sa aveti parte de un 2022 perfect, asa cum vi-l doriti!

Revista Famost ianuarie 2022 incepe frumos, cu invitati deosebiti si articole utile in multe din aspectele vietii noastre. DIANA BADEA si ALICE GALANI se afla pe coperta noastra, doua performere de inalta clasa din domeniul beauty, cu performante profesionale remarcabile; le gasim la interior cu un dialog interesant din care vedem evolutia carierei si cum au revolutionat industria beauty autohtona. ANA MARIA BRANZA este invitata DANIELEI SALA, spadasina noastra cu care ne mandrim si care ne-a adus atat de multe bucurii: o campioana absoluta si completa, care ne va impartasi din viata si cariera ei si ce inseamna un astfel de stil de viata. Stam de vorba si cu talentata fotografa ANDREEA GRIGORESCU, care ne introduce in minunata lume a fotografiei; o discutie deschisa, sincera si frumoasa.

Cu toate ca suntem in plina iarna, gandul ne sta la zilele calduroase si cum ne vom imbraca atunci, astfel ca parcurgem impreuna cele mai importante tendinte resort 2022. Cu toate acestea, ANDREEA POPESCU ne aduce cu picioarele pe pamant, oferindu-ne sugestii vestimentare adecvate acestei perioade, iar MIRELA NOVAK ne invata cum sa "prindem" cele mai bune preturi in plina perioada de reduceri. Ne delectam cu colectia LUIZEI GANEA prezentata de DANIELA SALA, cu editorialul **Commodifying 90s** - ALIN TEMELIESCU si facem cunostinta cu un proiect fashion deosebit intitulat **Márgenes** si realizat la Waterloo - despre ce este vorba, veti afla incepand cu pagina 38.

ROXANA TOMESCU ne prezinta gandurile la inceput de an cu o mica retrospectiva 2021 si continuam cu articole utile si interesante din domeniul beauty. In acelasi timp, continuam cu proiectul **Famost Photo Concept**, care speram sa fie pe placul vostru.

MIHAI STEFAN impreuna cu restaurantul ACQUARELLO ne prezinta un proiect unic si ambitios si care, chiar daca este la inceput are parte deja de un real succes: **SUSHIFY!**

"Un bilet la circ numit iubire" scrisa de NATASA ALINA CULEA este analizata in profunzime de colega noastra IOANA ALEXANDRA ANTONE, iar ROXANA NEGUT ne prezinta o oferta extrem de variata si tentanta a celor mai bune aparitii literare din ultima luna.

MARTA IOZEFINA BENCZE ne indeamna sa fim oameni exceptionali si ne ofera si solutii, in timp ce IRINA KUHLMANN ne ofera o urare de suflet la inceput de an. Si pentru ca toti avem parte de diverse experiente, SORINA LAZAR ne arata cum sa gestionam cat mai bine emotiile negative, iar calatoria propusa de BEATRICE LIANDA DINU, cel mai probabil ca ar aduce un plus. In rest, **revista Famost ianuarie 2022** va ofera multe articole de inceput de an dedicate muncii, proiectelor, sanatatii.

Acestea fiind zise, va dorim un nou an perfect din toate punctele de vedere, iar drumul sa va fie presarat cu multe realizari, lucruri frumoase si sa intalniti doar oameni de calitate!

Nota editorului

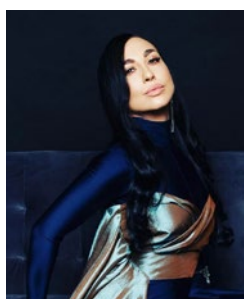
CE NE SPUN AUTORI

ANDREEA
POPESCU



In luna ianuarie sunt prezentate 5 idei stilistice de incercat pentru a avea o aparitie remarcabila, avand in vedere ca piesele pe care le purtam in sezonul rece nu sunt piese care ne evidentiaza stilul vestimentar sau silueta, inasa cu ajutorul unor piese statement sau cu ajutorul unor accesorii putem scoate din anonimul unele piese vestimentare.

MIRELA
NOVAK



Pentru articolul acestei editii, iti propun in perioada reducerilor, o fisa de parcurs pentru calatoria din centrele comerciale prin care vei fi constienta si vei descoperi ce vrei si ce ti se potriveste. Rubrica „TU, IDEALA!” isi tine promisiunea de a fi un ghid eficient pentru a te ajuta sa faci cele mai inspirate si corecte alegeri!

DANIELA
SALA



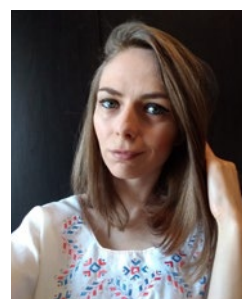
In cadrul rubricii „Totul despre moda - cu Daniela Sala” am descoperit cea mai noua colectie semnata LUIZA GANEA. Vom descoperi o colectie realizata pentru femeile indraznete si super chic. De asemenea am stat de vorba cu una din cele mai mari campioane mondiale la spada, romanca ANA MARIA BRANZA, despre cariera, viata, planuri de viitor.

ALIN
TEMELIESCU



Odata cu venirea noului an, avem oportunitatea sa ne uitam in urma si sa reflectam asupra impactului pe care l-a avut anul 2021 asupra stilului vestimentar printr-o retrospectiva a celor mai bune tinute masculine dar si a celor mai bine imbracati barbati ai anului. Pe langa asta, rubrica de propuneri “Outfit of the Month” iti arata cum poti aborda stilul anilor '90 fara sa fie prea mult.

IOANA
ALEXANDRA
ANTONE

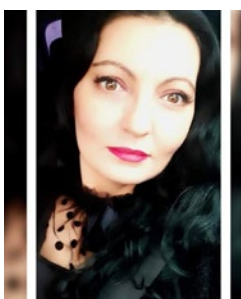


UN BILET LA CIRC NUMIT IUBIRE este o remarcabila calatorie literara despre umanitate, dragoste si destine, cu profunde implicatii culturale si psihologice.

! Daca iti doresti sa ajungi direct la articolul autorului fara a parcurge intreaga revista, apasa pe fotografia lui, pe nume sau prezentare si vei fi redirectionat instant!

I IN ACEASTA EDITIE?

ROXANA
NEGUT



Realizata lunar,
CRONICA UNUI
EVENIMENT LITERAR de
ROXANA NEGUT
isi propune sa aduca
in atentia cititorilor
cele mai noi aparitii
editoriale ale autorilor
strainsi dar si ale
autorilor romani, iar
ianuarie 2022 este un
bun inceput. Avem
autori strainsi, autori
romani premiati cu
premiul Vladimir Colin
2021 si multe altele.

MARTA
IOZEFINA
BENCZE



Luna aceasta, la inceput
de an, cand toti avem
nevoie de motivatie si
inspiratie, te invit sa
descoperi povestea unui
erou neasteptat, in care
te poti regasi si TU!

IRINA
KUHLMANN



Pentru inceput de an
am ales sa scriu despre
iubire, pentru ca ea este
cea mai mare si mai
benefica forta de pe
pamant.

SORINA
LAZAR



In aceasta luna am
decis sa vorbesc despre
cum ar trebui oamenii
sa-si gestioneze
emotiile negative. Cu
totii am experimentat
la un moment dat in
viata stari de anxietate,
in urma carora am
reactionat impulsiv,
poate chiar agresiv.
Exista totusi cateva
tehnici care ar putea fi
de ajutor si despre care
am vorbit mai pe larg in
articol.

RETROSPECTIVA 2021



ianuarie 2021



februarie 2021



martie 2021



aprilie 2021



mai 2021



iunie 2021

APASA PE
COPERTA
DORITA
PENTRU A
AJUNGE LA
REVISTA!

RETROSPECTIVA 2021



ie 2021



august 2021



septembrie 2021



octombrie 2021



noiembrie 2021



decembrie 2021

APASA PE
COPERTA
DORITA
PENTRU A
AJUNGE LA
REVISTA!



ATTRAVERSIAMO

"LET'S CROSS OVER"(EAT PRAY LOVE)

Unul dintre cuvintele mele preferate, chiar daca nu e in limba romana. Si da, mi-a ramas in minte si in suflet dupa ce am vazut filmul "**Mananca roaga-te iubeste**". Cliseu sau nu, mai ales in contextual actual, lectiile din filmul asta mi se pare mai bune decat orice antologie cu citate motivationale pentru un nou inceput ... de an.

Am impresia ca dupa ce am terminat de scris lista cu dorinte, planuri, sperante, visuri si alte nazdravanii pentru anul 2021, am clipit de doua-trei ori si m-am trezit in fata laptopului scriindu-va in prima luna a anului 2022.

Cu trei secunde, cateva zile de plaja, vreo cinci aniversari, niste zambete si niste lacrimi in urma, imi doream pentru noi un an nou mai bun, mai putin problematic, cu mai multa socializare si mai mult optimism. Cum suntem, unde suntem? In fata unui an care deja incepe sub umbra incertitudinii, anxiosi, situandu-ne la jumatatea drumului dintre <vreau sa ies mai mult, sa socializez mai mult> si <aglomeratia asta parca imi da o stare de agitatie>. Vrem sa recunoastem sau nu, pandemia ne-a schimbat nu doar exteriorul, ci mai ales interiorul. Mai putin intelegatori unii cu ceilalti, usor irascibili, oarecum dezobisnuiti de emotia socializarii, caldura imbratisarilor stranse si energia petrecerilor inghesuite. Viata pe canapea a devenit comoda, platformele de streaming se intrec in seriale noi, iar prietenii si relatiile tind usor sa se deterioreze in timp. Distantarea fizica s-a strecurat usor printre noi si a luat forma distantarii sufletesti. Toate acestea vor genera o noua pandemie ... o pandemie de lipsa de empatie.

Un an nou e doar metafora unui nou inceput. Nu incep de la zero decat cei care se nasc pe 01.01.2022. Ceea ce facem pe parcursul lui nu va disparea cand ajungem la 365, nici raul, nici binele. Avem doar sansa unui nou februarie in care sa sarbatorim iubirea, un alt 8 martie in care sa ne sunam mama, inca un august in care sa ne trezim ca sa vedem rasaritul, o alt octombrie in care sa calatorim.

Eu zic sa luam 1 ianuarie asta ca pe o alarma, una care sa ne aduca aminte ca trebuie sa profitam de fiecare minut, pentru ca peste cateva zile, doua-trei clipiri, cateva zambete si cateva lacrimi, ne vom face urarile pentru 2023.

NU VA DORESC UN AN MAI FERICIT, MAI BUN, MAI FRUMOS.
VA DORESC UN AN IN CARE VOI SA FITI MAI FERICITI, MAI BUNI SI MAI FRUMOSI!



**TENDINTE, MODA, FRUMUSETE,
STIL DE VIATA, CULTURA ...**

S U N T M A I F R U M O A S E C U

FAMOST



WWW

FAMM





10



RESORT

CELE MAI IMPORTANTE TENDINTE

Daca vorbim de cele mai importante tendinte resort 2022, putem spune ca si ele au avut parte de influente ciudate, dat fiind faptul ca pandemia, imprevizibila de altfel, a fragmentat o anumita cursivitate a modei. Contrastul extrem vazut in colectiile resort intre piese de plaja si paltoane, alaturi de nesiguranta vremurilor pe care le traим si perioada lunga a sezonului, au contribuit de asemenea la un sezon resort 2022 atipic.

Tendintele acestui sezon ne ofera un sentiment de mix dezordonat la prima vedere, de la piesele mini la poncho. Iar singurul lucru in comun si cu care au cazut de acord toate casele de moda este acela ca nu trebuie sa lipseasca confortul, fapt accentuat de prezenta unor piese vestimentare comode in cadrul colectiilor unor nume mari, in contrast oarecum cu filosofia casei de moda. Asa ca, avand in minte faptul ca relaxarea si varietatea caracterizeaza acest sezon resort, nu ramane decat sa alegi intre culori indraznete si cele neutre si sa te bucuri de vacanta!

2022

Acest tip de pre colectii nu au o definitie general valabila, calendarul real si programele de prezentare fiind date peste cap si nerespectandu-se, cu atat mai mult in aceasta perioada. Dar pana la urma, ce inseamna imbracamintea resort? Sunt doar hainele pe care trebuie sa le porti in vacanta? Dar vacanta poate fi facuta atat in zonele calduroase cat si in zonele reci, asa ca imbracamintea propusa de casele de moda este contrastanta, cel putin din punct de vedere al tesaturilor si grosimii.

Asta ar fi ceea ce gandim noi, dar ce zic casele de moda? Se pare ca, cel putin pentru sezonul 2022 nici ele nu au un raspuns concret, piesele usoare, rochiile de petrecere, piesele supradimensionate, toate contribuie la aceasta confuzie care poate copleși si nu ofera un raspuns satisfactor.

Dar, partea buna vine din faptul ca aproape orice ai alege pentru resort 2022, cu siguranta se va incadra in tendinte, fie ca o faci la modul intentionat sau ai trimiteri subtile catre acestea. Iar faptul ca am trecut intr-o oarecare masura peste perioada pandemica si lucurile sunt cunoscute acum, ne ofera entuziasmul de a ne imbraca din nou, de a savura din plin moda si tot ce ne ofera, indemnandu-ne parca sa avem o abordare si mai indrazneata, dar prin pastrarea confortului si familiarului.

IMBRACAT LA MAXIM

NINA RICCI

COACH

ROKH

Multe case de moda au oferit pentru sezonul resort 2022 LOOK-uri foarte aglomerate, in care poti purta cat mai multe. De la camasa peste camasa peste rochie, la pulovere stranse la mijloc, esarfe peste tot, astfel ca ia nastere in acest context, un tip nou tip de silueta indrazneata si ecletica.



MAISON MARGIELA

PALTON SIMPLU SI ELEGANT

Gulerele late sunt in tendinta pentru sezonul resort 2022, oferindu-i paltonului o eleganta simpla si de neegalat, avand influente ale anilor 1940.

TORY BURCH

ESARFA, PULOVER SAU AMBELE ...

Multe colectii au prezentat LOOK-uri in care modelele purtau o esarfa suspendata pe umeri, o tendinta ce ofera un sentiment de confort, exact ce ai nevoie in sezonul resort 2022. Si fie ca porti pe umeri o esarfa sau un pulover, sau esarfa la gat si pulover pe umeri, esti in tendinta.

3.1 PHILLIP LIM

ERDEM



ALC



THOM BROWNE

ALBERTA FERRETTI



PONCHO

Confortul de acasa intr-o singura piesa vestimentara revine in sezonul resort 2022 in culori neutre, luminoase si texturi bogate.

ROCHIE AJUSTABILA

Poate ca iti place o rochie foarte mult si ti-ar placea sa o porti in diverse contexte si ea sa se poata plia in functie de necesitatile tale. In aceasta situatie, sezonul 2022 iti vine in ajutor, case mari de moda punand accent pe flexibilitate intr-o perioada in care viata este intr-o continua schimbare.



CHRISTIAN DIOR



LOUIS VUITTON



STELLA MCCARTNEY

TANYA TAYLOR

TRICOTAJELE

Avand trimiteri retro prin combinatiile alb-negru si modul in care sunt realizate, tricotatele acestui sezon ofera un sentiment proaspat si confortabil, exact ce avem nevoie in aceasta perioada.



ADEAM

TORY BURCH



CHANEL

IMBRACAMINTEA ELASTICA

De multe ori asociem elasticitatea hainelor cu sportul, doar ca aceasta noua abordare a caselor de moda pentru resort 2022 - topuri, rochii elastice - ne pune pe ganduri si ne face sa luam in serios aceasta tendinta.



PRABAL GURUNG

GIVENCHY

GUCCI



DAVID KOMA

DE OCAZIE

Abia asteptam iesirile si achizitiile glam, iar daca cumperi ce trebuie le poti folosi mult timp in multe ipostaze. Paietele si stralucirea nu ies niciodata din tendinte, indiferent ca mergi pe o rochie lunga sau mini, important e sa fie petrecere.



CAROLINA HERRERA



VERSACE



MAX MARA

LANVIN

COLANTI DE LUX

Daca iti doresti o silueta fluida si confortabila, sezonul resort 2022 propune colanti in culori bogate, modele grafice, anumite modele ducandu-te cu gandul la scumba diving, altele la sport si usurinta de a-i purta.



EMILIO PUCCI

MINI

Dupa atatea conferinte video de pe scaun, fiecare vrea sa arate un picior frumos, fustele si rochitele mini inspirate din anii 1960 si 1990 fiind vazute in colectiile multor designeri pentru sezonul 2022.

COURREGES



PROENZA SCHOULER

BIJUTERII

Cu siguranta cele mai potrivite culori pentru vacanta sunt cele ale bijuteriilor. Vibrante si atragatoare, ele se regasesc pentru sezonul 2022 in costumele de baie, rochii lungi sau mini, blazere, dandu-ti senzatia de vacanta chiar daca tu esti la serviciu.



PATBO



PENELE

LOUIS VUITTON

GUCCI

VIVETTA

Pentru tinutele de zi, penele sunt binevenite, mai ales daca se foloseste contrastul de culori si modele, simplitate si abundenta.



OSCAR DE LA RENTA



BRANDON MAXWELL

CAROLINA HERRERA

MOSCHINO

CULORI NEUTRE SI CURCUBEU

Culorile pentru sezonul resort 2022 sunt cumva la extreme, de la cele subtile, neutre, pana la cele foarte indraznete, avand in vedere dorinta de evadare dupa aceasta perioada. Iar curcubeul din abundenta este exact ce avem nevoie, mai ales daca sunt folosite in tricouri.

BULINELE

Resort 2022 ne aduce o reimprospatare a imprimeurilor cu buline in diverse culori si marimi, fiecare avand sarcini bine definite, unele cu trimiteri sportive, altele formale sau ocazionale.

TORY BURCH



CHRISTOPHER JOHN ROGERS

BRANDON MAXWELL

DUNGI MARINAR



CAROLINA HERRERA

Aceste dungii in culori marinaresti reprezinta tendinta cea mai "potrivita" a sezonului resort 2022 si le gasim pe tricouri casual, rochii, pulovere. Ele reprezinta o modalitate foarte buna de tranzitie de la vremea calda la cea rece.

TANYA TAYLOR



DE STIL CU ANDREEA POPESCU • DETALII DE STIL CU ANDREEA POPESCU

5 IDEI STILISTICE DE PURTAT IN LUNA IANUARIE

photo source : pinterest.com



Începutul de an este un bun prilej pentru a ne face o evaluare a garderobei și a ne identifica unele combinații stilistice pe care putem să le purtăm în această perioadă. Recomandarea mea este să vă faceți o listă cu piesele pe care le aveți în garderoba, astfel încât să știți exact ce combinații stilistice puteți să faceți în acest sezon.

De asemenea, vă recomand să vă identificați în garderoba câteva piese statement, de la care să porniți în construirea garderobei voastre pentru noul an. Am pregătit pentru voi, un TOP 5 idei de combinații vestimentare pe care le puteți purta în luna ianuarie ...

PIESE VESTIMENTARE ÎN CULORI PUTERNICI

1

Recomandarea mea pentru voi este să scoateți la purtat în luna Ianuarie piesele vestimentare în culori puternice și puteți începe cu o culoare plină de energie, la început de an.



2



PULOVERUL PURTAT PESTE PALTON

O altă variantă stilistică în trend pentru începutul de an este purtarea unui pulover oversize peste paltonul preferat, atunci când ieșiți cu prietenii în weekend.



GEACA MATLASATA & BORSETA

O combinatie inedita in acest sezon poate fi geaca matlasata purtata cu o borseta.



4

PALTONUL COLORAT & PANTOFII SPORT

3



Paltonul colorat poate fi o piesa versatila pentru acest sezon de iarna.

5

GEACA MATLASATA & BENTITA



O alta combinatie inedita in acest sezon poate fi geaca matlasata purtata cu o bentita, pentru o aparitie remarcabila.

See you next time,
ANDREEA

PERIOADA REDUCERILOR!

PROMOTII! PROMOTII! PROMOTII!

TU, IDEALA! cu MIRELA NOVAK



AICI ne pierdem
capul, calmul si banii!
Rabdare! Rabdare!
RABDARE!

Iti dorest multa, multa energie si buna dispozitie 😊, pentru ca nu vei fi singura din magazin: acolo va fi aglomeratie si haos!

BUNA DISPOZITIE ESTE CHEIA CUMPARATURILOR REUSITE!

TRUC

In perioada reducerilor, poti merge in centre comerciale mai putin populate, intrucat diversitatea articolelor este aceeași si sunt de 10 ori mai putini oameni.

CUMPARATURI DE IMPULS

Daca stii ca aduni toate lucrurile de pe rafturi, cand imediat ce vezi cuvântul “REDUCERE”, “SALE”, “PROMOTIE”, doar un lucru te poate ajuta: o lista de cumparaturi!

FII ATENTA! FII CONSTIENTA!

Unele magazine umfla adesea costul initial al produsului inainte de vanzare cu acelasi procent ca si reducerea viitoare. Din pacate, daca nu ai fost in acele magazine inainte de perioada reducerilor, atunci nu ai de unde sa stii. Deci recomand sa vizitezi magazinele preferate cu cateva saptamani inainte de perioada reducerilor.

Un alt mod de a trisa clientii este in a crea colectii speciale, de calitate inferioara, pentru vanzare.



SALE
T DAYS
DISCOUNT

CAT VALOREAZA CU ADEVARAT?

Privindu-te in oglinda cabinei de proba, pune-ti intrebarea: Esti gata sa dai pretul integral pentru acest lucru, excluzand reducerea?

Daca raspunsul este "DA", atunci faci totul bine. Daca ai indoieli, atunci, cel mai probabil, ceva nu e in regula cu acel lucru.



MARIMEA NU CONTEAZA! 😊

Multe afirma "Voi slabi cateva kilograme si o voi purta". DA! SUPER! Doar sa ai grija sa nu iti iasa stomacul afara! Nu mai fi copila si mai ales, daca incerci sa slabesti de mult timp, atunci uita!

Iubeste-te tot timpul si fii frumoasa tot timpul, nu ieri si nu maine! De aceea mereu vei cumpara marimea ta!



CAND?

Dupa parerea mea, cele mai bune reduceri sunt de doua ori pe an: ianuarie si iulie.

De asemenea, nu ignora **Black Friday**, un adevarat eveniment cu reduceri de pana la 90%!

Pe parcursul anului: exista o multime de outlet-uri online cu colectii de anul trecut. Si poti cumpara o geanta de vis de la 950 euro la 80 de euro. 🍷

MULTA RABDARE SI BUNA DISPOZITIE
LA CUMPARATURI!



70%
OFF
DISCOUNT
THIS WEEK



TOTUL
despre
MODA cu
DANIELA
SALA



Colectia "SPIRAL" *semnata* LUIZA GANEA



Colectia **SPIRAL** este o colectie compusa din modele de pantaloni tip spirala cu taieturi si cusaturi duble. Printre modele regasiti jeansi sau pantaloni din piele tip tanga, modele cu fermoare, capse, cusaturi in contrast, modele evazate sau drepte cu taieturi ori decupaje. Toate produsele au talie foarte inalta, creand astfel un efect de alungire a piciorului. Este o colectie pe care designerul LUIZA GANEA a gandit-o special pentru femeia indrazneata, dar in acelasi timp super chic.





“

Ca materiale am folosit denim + piele. Colectia a fost proiectata si finalizata in 2 luni. Pantalonii pot fi purtati cu diverse modele de crop-topuri, tricouri, camasi, sacouri sau geci de piele cu incaltaminte sport, casual dar si cu tocuri inalte. Colectia se adreseaza unor siluete cu forme sau fara, deoarece fiecare model prezinta cusaturi ornamentale, cu efect de push-up, pentru cine isi doreste un posterior mai generos.

mentioneaza LUIZA GANEA.

PULOVERUL

TIPURI DE PULOVERE · SUGESTII VESTIMENTARE · SFATURI ACTUALE

Puloverul reprezinta unul din cele mai confortabile articole vestimentare, elegante si potrivite oricarei ocazii, mai ales daca le asociezi intr-un mod inteligent. Si chiar daca te simti coplesita de numarul mare de pulovere pe care le ai in dulap, facand alegerile potrivite si creative, vei avea parte de mult mai multe optiuni: **AVANTAJ TU!**

Puloverul cu decolteu in V te ajuta sa ai parte de un LOOK casual, asa ca vezi prin dulap ce ai cu decolteul cat mai coborat! Acesta reprezinta o optiune excelenta pentru stratificare, pentru diverse mixuri cu tricouri polo, tricouri cu maneca lunga, alte articole similare.

Puloverul la baza gatului (rotunjit) iti ofera un aspect sport si este un plus pentru multe tinute, multe hanorace si pulovere incadrandu-se aici. Poti purta acest tip de pulover simplu sau poti merge pe stratificare, cu un tricou sau o camasa draguta. Pentru un aspect elevat - daca asta urmaresti, camasa sau bluza pe sub pulover este exact ce ai nevoie.

Puloverul supradimensionat este ideal daca iti doresti sa te simti confortabila, asa ca deschide larg usile dulapului si scoate ce este mai largut pentru tine! Pe langa faptul ca sunt optiuni excelente pentru vremea rece, iti pot oferi si un aspect elegant daca le mixezi cu o pereche de pantaloni draguti si adaugi si cateva accesorii. Poti mixa puloverul supradimensionat cu o pereche de jeansi, sau pantaloni, iar daca iti doresti sa duci confortul la maxim, opteaza pentru o pereche de pantaloni largi.

Puloverul mai strans este perfect pentru un LOOK profesional, un mare aport aducandu-si si nuantele neutre, care, gratie evolutiei modei, si-au largit paleta coloristica.

Adauga stratificare cu ajutorul unui cardigan, ce joaca rolul unei stratificari suplimentare, o parte importanta dintr-o tinuta! Asorteaza un cardigan cu un tricou simplu pentru o tinuta mai lejera, joaca-te cu bluze sau rochii camasa pentru un aspect elegant!

Puloverul pe gat este de cele mai multe ori cea mai buna optiune pentru a te proteja de temperaturile scazute. Si data fiind versatilitatea acestui tip de pulover, trebuie sa fii atenta doar la schema de culori cu care sa-l asortezi, fie ca optezi pentru pantaloni, fuste, blazere, diverse accesorii.





LOOK casual

Pentru un aspect comod, imbraca un pulover peste un top cu maneci lungi, fie un tricou sau o camasa flanel. Un pulover confortabil ce ofera un LOOK stratificat este mai mult decat potrivit, la care merge adaugata o pereche de jeansi, pantaloni obisnuiti sau chiar pantaloni scurti pe timp de vara. Un aspect mereu modern poate fi obtinut prin intermediul unui pulover fara maneci peste un tricou, completat de o pereche de blugi.

Daca iti doresti un LOOK mai rebel, poti mixa o pereche de blugi rupti cu un pulover, cel din urma sa fie deasupra taliei; un pulover cu dungi ar trebui sa fie mai mult decat potrivit.

Daca iti doresti un LOOK comod, mergi pe un **cardigan lung** pe deasupra, fie ca mixezi puloverul cu o **pereche de jeansi** sau ceva mai elegant! Iar cardiganul, cu cat este mai lung, cu atat mai bine, mai ales daca iti doresti influente fashion. O combinatie interesanta poate fi obtinuta cu ajutorul unui tricou cu maneci scurte cu blugi, peste care pui un cardigan pana la solduri sau genunchi.

Pentru un aspect mai robust, **geaca de piele** este un "must be", doar ca aceasta trebuie sa se potriveasca schemei de culori a puloverului.

Experimenteaza cu **accesorii fluide** pentru un aspect confortabil, fie ca vorbim de saluri, un poncho, esarfa, orice are statutul de relaxat! Cauta fotografii inspirationale pentru un stil boho! Pantofii sport sau o pereche de cizme sunt mai mult decat potriviti unei astfel de tinute, o incaltaminte care sa nu puna mare presiune pe picioare. Incaltaminta trebuie sa aiba un accent confortabil, adaptat puloverului, indiferent de stil si in mod particular - pantofii sport tip sneakers si cizmele sunt cele mai potrivite zilelor reci.



LA INCEPUT DE 2022!

IMBRACAMINTE

PRACTICA



Combina culori radioactive cu o croiala neagra sau navy pentru o tinuta impunatoare si indrazneata la birou!

TENDINTE

INCEPE 2022 CU STIL, FIE CA ESTI LA BIROU SAU TE AFLI IN ORAS CU PRIETENELE!

2022



Daca iti doresti un outfit de tranzitie, o haina de piele clasica neagra sau maronie este exact ce iti trebuie!



Daca nu mai esti obisnuita cu tocurile, poti opta pentru mocasini mai grosi, saboti sau orice alta incaltaminte fara toc, cu varfurile ascutite.



ZADIG & VOLTAIR

Ofera-i tinutei de lucru de la serviciu un aspect elevat cu un imprimeu de tigru sau leopard!

MOLLY GODDARD

Denimul indigo iti ofera echilibrul perfect printr-un LOOK casual, ideal in zilele de vineri.



JIL SANDER

O geanta spatioasa si eleganta ii ofera un plus LOOK-ului, iar daca poate gazdui un laptop si mancarea de pranz, esti si mai castigata!

MÁRGENES

CE ESTE

«Márgenes» dorește să fie un manifest, arătând că prin atitudinea noastră, schimbarea noastră în timp nu ne discreditează. Atitudinea trebuie să fie însoțită de design ca o formă de exprimare personală și neconformă cu stereotipurile sociale.

Proiectul constă într-o serie de fotografii și mini-filme, axate pe moda și design, care au ca mesaj principal prezentarea subtilă a trecerii timpului și a amprentei lui asupra corpului nostru. Este un proiect care dorește să promoveze ideea că încrederea în sine trebuie păstrată indiferent de vârsta la care ne aflăm. Trebuie să învățăm să ne acceptăm și să înțelegem că schimbările fizice pe care le experimentăm de-a lungul timpului nu reprezintă ceva negativ, ci sunt doar în simbioză cu acest curs natural al lucrurilor. Atitudinea este cea care ne definește vârsta, iar schimbarea în timp este relativă.

NUMELE PROIECTULUI

“Márgenes” este un nume în spaniolă. În engleză poate fi tradus ca “MARGINS”. În română ar suna mai degrabă ca “MARGINI”, “EXTREMITATI”, “DISTANTE”, «CONTRASTE» ...

TEME ȘI CONSIDERATII

Pentru filmări și foto, în fiecare an alegem o țară și o temă specială. Dacă în urmă cu doi ani a fost Spania, anul trecut am filmat în Belgia, în trei locuri diferite. Intotdeauna ne axăm pe contraste: modele (manechine) tinere, cu experiență, fizic și etnic diferite, împreună cu un “model” de vârstă mijlocie (50-55 ani). Într-una din sesiuni am inclus și un model copil pentru a consolida ideea.

În toate filmările noastre luăm în considerare dimensiunea timpului și încercăm să ni-l facem prieten. Analizându-l în diverse moduri, prin cultură, artă, turism, de exemplu, dorim să dăm trecerii timpului valoarea și utilitatea unui instrument terapeutic, un ajutor în găsirea soluțiilor în privința preocupărilor noastre sociale. Dacă o vom rezolva sau nu, timpul ne va spune.

AI VREA SĂ NI TE ALĂTURI ÎN ACEASTA CALĂTORIE?

PRIN MODA

Moda este un mijloc de a călători în timp. Este, de asemenea, o declarație de intenție și esență. Vrem să îmbrățișăm designul ca o formă de exprimare personală și să nu ne conformăm stigmatelor și stereotipurilor sociale ... chiar dacă totul se schimbă în jurul nostru sau în noi înșine. Cu ea putem călători în timp. Fiind în 2022, putem călători în anii 70, 80. Tineri fiind, putem adopta o aparență de maturitate; fiind de vârstă înaintată, putem de asemenea oferi un aer tineresc prin atitudinea noastră.

PRIN EDUCATIE

Cultura noastră are o mentalitate foarte fixistă cu privire la acest concept, vârsta și timpul și în general, nici măcar nu a ajuns să-l înțeleagă sau măcar să-l ia în considerare. De aceea venim aici cu acest proiect să spunem că atitudinea noastră este singura care ne definește limitele, că nu suntem niciodată prea tineri sau bătrâni pentru a face ceva nou și că nu ni se poate cere să ne conformăm atunci când știm că putem atinge un anumit nivel superior.

PRIN FILOZOFIE

Scopul nostru este sa tratam un subiect destul de controversat din perspective diferite si niciodata rezolvate: timpul. Intotdeauna tratat la nivel stiintific, digital, artistic si literar ... Ceva care ne defineste, ne captiveaza si ne mentine atenti.

PRIN TURISM ARTISTIC SI VIZUAL

Vrem sa promovam cultura si turismul intr-un alt mod, mai original: fara a pleca de acasa. Facem posibil sa ajungem in locatii spaniole pentru a le cunoaste si iubi acum, si alta data, ori de cate ori vom dori sa calatorim virtual.

Fotografiile si resursele audiovizuale comunica si influenteaza mai mult decat o reclama a unei destinatii de vacanta. Ele merg la suflet pentru ca arta comunica, transmite si trezeste emotii, este impartasita intre oameni.

In proiectele noastre, realizam fotografii si micro-filme care vorbesc despre noi, despre timp, in care aratam si un coltisor din orasele sau satele in care filmam, incercand prin imaginile noastre sa spargem stereotipurile sociale. Ne aliam cu branduri, grupuri de artisti, profesionisti din intreaga lume, consilieri si editori.

Pe de alta parte, prin organizarea de sesiuni si in alte tari, consolidam internationalizarea designului, crearea unui branding teritorial, aducand designeri nationali in alte tari straine.

CARE ESTE PUBLICUL CARUIA NE ADRESAM ?

Mesajul este dedicat oricarei persoane, dar mai ales femeilor care se simt mai impactate de scurgerea rapida a timpului si modificarea lor atat fizica cat si emotionala in timp. Pentru a promova redefinirea conceptului de acceptare de sine.

MESAJ

Acest proiect are un mesaj foarte clar: ne propune sa ne invatam sa ne iubim pe noi insine in ciuda faptului ca totul este in continua schimbare in jurul nostru sau in interiorul nostru.

Mesajul se transmite prin o noua abordare, sugerand trecerea timpului dintr-o perspectiva artistica si creativa. Creand povestiri vizuale prin fotografii care infatiseaza femei aflate la o anumita distanta de varste, imbracate in acelasi stil, demonstrand astfel, ideea de promovare a increderii in sine pentru femei in toate fazele varstei. Ne jucam cu lumina, culorile, materialele, peisajul. Cu moda si designul. Moda este capricioasa si complexa, ca o femeie, ii place sa se schimbe in timp. Pleaca si se intoarce, dar aducand cu ea intotdeauna noi forme, noi detalii, noi nuante. In functie de vesmintele si accesoriile pe care ti le alegi, fiind la inceputul lui 2022 de exemplu, prin purtarea unor accesorii vintage, poti calatori in trecut. Moda este o modalitate de a calatori inapoi in timp.

Astfel, proiectul este un manifest care vrea sa lanseze mesajul ca designul si moda nu stiu despre varsta, ci despre atitudine. Atitudinea noastra ne defineste varsta. Prin urmare, daca ne urmam drept calea, scurgerea timpului nu ne va irosi, nu ne va lua meritele, si nici prestigiul acumulat in viata. Moda si stilul reprezinta de asemenea o declaratie de intentii si esenta. Trebuie sa ne iubim pe noi insisi invariabil in timp, fara a da importanta inaltimei, culorii pielii sau a parului, genului ... desi totul se schimba in noi sau in jurul nostru in permanenta.

Este un proiect care doar prezinta si care nu pune nicio intrebare. Pentru ca nu este nevoie de a da niciun raspuns. Pur si simplu pentru ca nu exista un raspuns corect sau gresit. Este gandit a stimula reflectarea noastra interioara, cu ajutorul careia putem gasi raspunsuri la intrebarile sau ingrijorarile noastre, atat cele din trecut cat si din viitor.



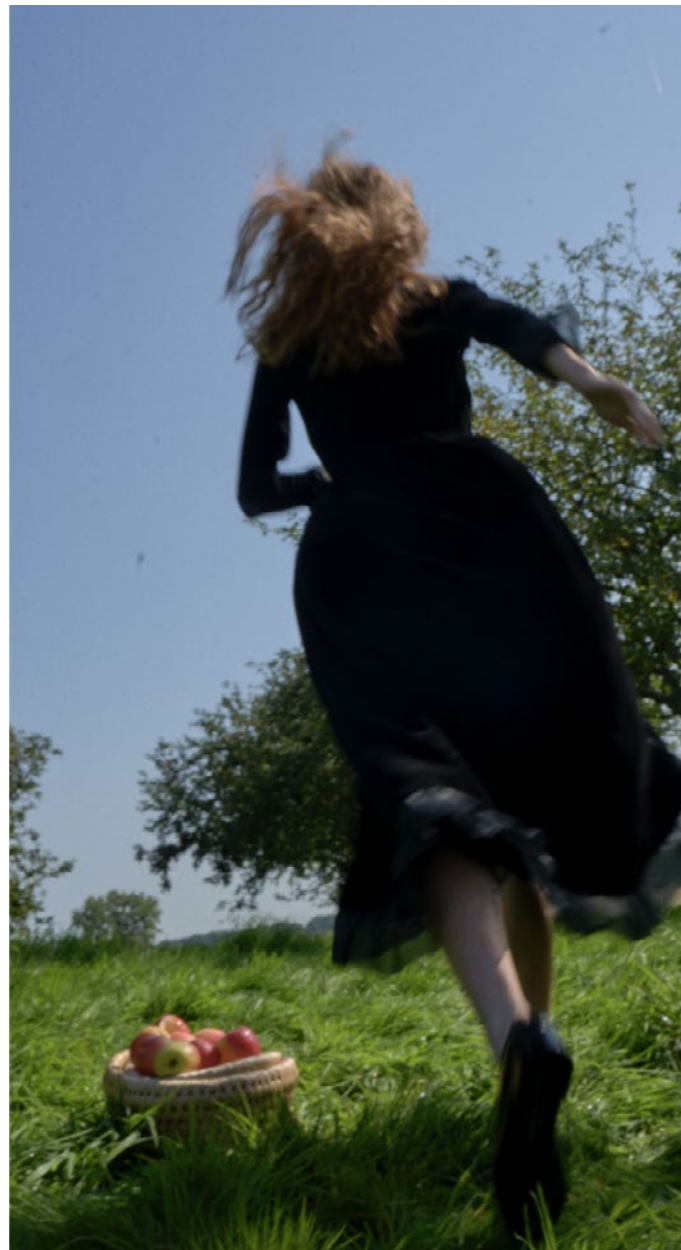
MODA & ISTORIA



WATERLOO alături de zona inconjurătoare este o locație cheie belgiană, considerată a fi un punct de cotitură în evenimentele istorice europene. Am considerat a fi locul ideal pentru a face legătura între vechi și modern. Este un loc emblematic, unde, acum mai bine de 200 de ani în urmă, Napoleon s-a luptat cu ai lui inamici europeni.

Ne-am asociat cu specialiști formați în școlile de design din Valencia, Spania, cărora le-am prezentat ca material inspirațional câteva schițe și imagini referitoare la îmbrăcămintea purtată de militarii și soldații de pe câmpul de luptă a bătăliei de la Waterloo, 1815.

Astfel, am reinterpretat vechile lor modele de uniforme, precum și ale infirmierelor de campanie și chiar ale doamnelor din societatea civilă a acelei perioade. Le-am dat un nou look, un alt design, oferindu-le modernitate și prospețime. În creațiile noastre vestimentare am utilizat culorile negru (pământ, întuneric, bătălie), roșu (sânge, viață), alb (speranță, lumină). Reflectate și limitate la senzațiile și realitatea severă a evenimentelor acelor timpuri atât de dificile.





CE MESAJE DORIM SA OFERIM PRIN ILUSTRATIILE SI PROIECTUL NOSTRU

NU TE IMPIEDICA SA CREEZI!

Creativitatea este franghia care leaga cele doua lumi situate la sute de ani diferenta si care le mentine in echilibru. Cand suntem coplestiti de stresul vietii zilnice si emotiile noastre sunt confuze, trebuie sa cream, sa iesim inainte cu toata forta ca sa scoatem afara toata esenta noastra.

Acesta este mesajul nostru: intelege trecutul, onoreaza-l si, inspirandu-te din acesta, accepta realitatea, mergi impins de vantul vietii si al tineretii si nu te opri, nu lasa pe nimeni sa te opreasca sa creezi !







MODA, TIME-TRAVEL MACHINE!

Moda și designul este o modalitate de a călători în timp. Trăind în 2022, nimic nu ne împiedică să călătorim în anii '70-'80 sau chiar mai departe în timp. Totul este posibil, totul poate fi considerat reversibil: tineri fiind, ne putem prezenta lumii cu un aspect mai matur; având o vârstă înaintată, putem adopta o atitudine mai tinerească. Există o permanentă legătură între timp și spațiu. Toate locurile și evenimentele istorice au legătură cu prezentul. Încercăm să le prezentăm folosind designul și moda, într-un mod uneori contrastant și promovând turismul și istoria tratând lucrurile într-un mod neașteptat. Echivalent cu a descoperi cine suntem, de a ne autoregla apartenența și existența în contextul secolului XXI.



ECHIPA:

Producator: Adriana Godeanu Met, @margenes.concept
Fotografie si regie: Jordi Terry @jorditerrry
Stilism: Enol Blasco @enolblasco
Modele: @lea.dewouters, @dominiquemodels_official, Adriana Godeanu Metz @margenes.concept
Asistent foto: Paula Montoro Ortiz
MUAH: Liliana @lilianavieirahairdresser, Neuza @neuza_teixeira_
LOOK: Dolce & Gabbana, Maison Margiela, Marni, Loewe, Moschino, Gucci, Dries van Noten
Multumiri echipei care a conceput vestimentatia special pentru aceasta sesiune la Waterloo: Noelia @liavo_design, Sergio @byfeher

MULTUMIRI ADMINISTRATIILOR LOCALE:

Ferma istorica Mont-St-Jean, Waterloo @ferme_de_mont_saint_jean
Administratia comuna Waterloo @1410waterloo

UNDE NE PUTETI GASI ?

Pe Instagram @margenes.concept si pe site-ul www.bergamota-org.com. Puteti admira si vestimentatia completa, special creata pentru filmarile de la Waterloo si chiar comanda direct, printr-un mesaj pe Instagram, pe site, sau pe WhatsApp, la numarul de telefon +34642800164.



MARGENES

STREET STYLE

Suntem intr-o perioada in care timpul ne da mari batai de cap in ceea ce priveste imbracatul. Si poate cu multi ani in urma era mai simplu ... stiai ca este zapada, aveai hainele groase, asta era tot. Acum, cand vremea este schimbatoare de la o zi la alta, imbracatul devine o sarcina mai dificila, mai ales daca garderoba noastra nu este atat de ofertanta; si cel mai probabil, oricat de multe piese am avea, tot nu este de ajuns.

Partea buna este aceea ca lucrurile s-au mai asezat dupa pandemie si putem iesi, fie si cu ceva restrictii, dar, organizandu-ne timpul eficient, nu vom avea nicio problema.



ACUM!

Puloverul pe gat

Acest articol vestimentar este perfect unei zile foarte schimbatoare, ideal daca este subtire. Nu te speria, pentru ca nu iti va fi frig! Poti avea ceva sub pulover, asta pe langa un pardesiu de vinil sau piele deasupra, care iti ofera si caldura si protectie contra precipitatiilor.

Top vesta

Daca iti place perioada anilor 1990, poti crea un LOOK foarte usor, printr-un top vesta, pantaloni cargo, mocasini grosi; iar pentru un aspect elevat, adauga o camasa maxi din matase!



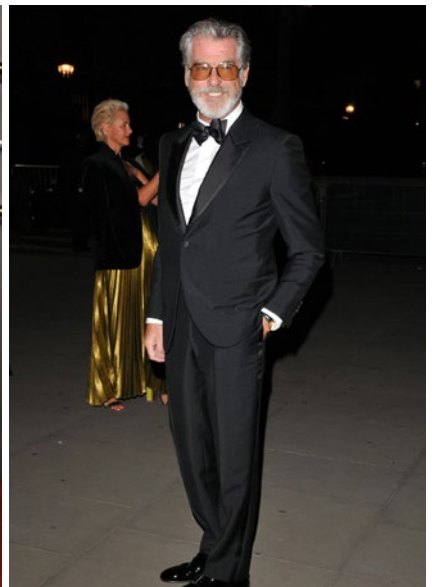
Palaria bucket

Perfecta nu doar in timpul festivalurilor, acest tip de palarie este o alternativa excelenta si putin costisitoare pentru un outfit practic. Este ideala in combinatie cu tricotatele statement.



Schimba denimul cu chino!

Chino nu intra in categoria pieselor vestimentare inovatoare, dar comoditatea si versatilitatea pe care ti-o ofera sunt inegalabile. Potentialul este unul mare, culorile regasite emana pozitivitate si si-au capatat de mult timp statutul de atemporal.



The Best-Dressed Men of 2021

de ALIN TEMELIESCU | foto: GETTY IMAGES

Tendintele in materie de tinute masculine au fost haotice si contradictorii. Barbatii au ajuns suficient de increzatori

Nu este un secret pentru nimeni ca tocmai am trecut printr-o perioada care va intra in analele istoriei vestimentare ca anul in care moda l-a uitat si nu prea. Nu l-ai putea numi un an plictisitor in materie de moda masculina, nu-i asa? Privind in urma, a fost, fara indoiala, una dintre cele mai diverse, colorate si expresive vraji pe care le-am avut in ultimul timp. Piesele vestimentare au avut din nou acelasi touch jucaus. Tendintele in materie de tinute masculine au fost haotice si contradictorii. Oamenii pur si simplu au fost mai deschisi. Barbatii au ajuns suficient de increzatori. Minimalismul slim-fit a fost inlaturat.

2021 a fost anul in care Timothee Chalamet, in varsta de 23 de ani, si Pierce Brosnan, in varsta de 66 de ani, au reusit sa devina amandoi style icons. Anii '90 au fost in tendinte, dar la fel si anii '70, '50 si '80. Tailoring-ul s-a relaxat ceva mai mult, sustenabilitatea a devenit serioasa si nu au lipsit brandurile, respectiv marile case de moda, care s-au adaptat oferind multe colectii fara gen.

Pentru un tip obisnuit toate acestea pot insemna un singur lucru: optiuni. Mai multe decat erau inainte. Totusi ar putea fi cea mai interesanta perioada pe care moda

masculina a cunoscut-o vreodata. Si intr-un an in care toate pariurile s-au oprit, acesti barbati au fost acolo pentru a ne arata cum se procedeaza - conducand tendintele, incalcand regulile sau optand pentru clasic, mesajul lor a fost acelasi: wear whatever the hell you want, just do it with a smile on your face.



Cand l-am vazut pe Jared Leto pe covorul rosu in acest costum Gucci din colectia de toamna 2021, parca o auzeam pe Monica Geller spunand in mintea mea: "Mi-ai furat momentul de glorie". Nu numai ca arata atat de cool in acest costum Gucci, dar a purtat blazerul din catifea in combinatie cu camasa transparenta din propriul sau turneu de promovare a filmului "House of Gucci". In plus, pare ca purta culorile lui Spider-Man.

Si intr-un an in care toate pariurile s-au oprit, acesti barbati au fost acolo pentru a ne arata cum se procedeaza - conducand tendintele, incalcand regulile sau optand pentru clasic ...



Doctor Strange, aka Benedict Cumberbatch, a aratat foarte bine in costumul de la Armani, dar nuantele cu tenta roz nu sunt pentru oricine. Un ceas de la Jaeger-LeCoultre i-a completat LOOK-ul.



Pe acelasi covor rosu s-a aflat si Tom Holland, care este chiar protagonistul noului film "Spider Man". Desigur, o tinuta Gucci nu ar fi fost chiar stilul lui Tom Holland, cu toate ca a dominat evenimentul. Acest costum in linii clasice, dintr-o tesatura din gabardina de matase, facut la comanda de la Prada il fac pe Tom sa fie exemplul perfect de clasic with a twist. Cizmele "Zagober" de la Christian Louboutin i-au completat perfect LOOK-ul.



Tot in "Dune" a jucat si Jason Momoa, adeptul unui stil ceva mai masculin dar in acelasi timp puternic, boem si burghez de care nu s-a dezis nici macar pe covorul rosu. Actorul a optat pentru un look personalizat de la Henry Poole & Co. Culoarea si brocartul sunt bine alese, dar ma intreb cum ar fi aratat daca ar fi schimbat pantalonii cu unii din catifea.



Costumul negru din jacquard al lui Simu Liu de la Dzojchen a fost foarte bine ales, chiar daca pantofii albastri din piele intoarsa nu au fost prea potriviti pentru aceasta ocazie.



Excentric, extrem de stylish si cu un aer nepamantean. Timothée Chalamet este actorul care a reusit sa surprinda publicul cu rolul pe care il interpreteaza in filmul "Dune". Am putea spune ca in afara ecranului, este un adevarat fashion icon pentru care cei mai mari designeri par sa se bata atunci cand vine vorba de aparitii.



Si Kumail Nanjiani a purtat un costum din jacquard de la Dzojchen dar intr-o nuanta de albastru inchis. Simu si Kumail ar fi trebuit sa faca schimb de pantofi.



Este timpul sa spunem adevarul despre Pierce Brosnan si anume ca oricine isi poate aminti ca fost constant stylish. Cele mai importante momente din anul care a trecut includ stapanirea costumelor clasice, demonstrarea faptului ca bomberurile din piele intoarsa arata perfect pentru cei care au trecut de o varsta si purtarea ochelarilor de soare aproape oriunde astfel incat sa nu para deloc ostentativi, ci doar extrem de cool. Si parul grizonant nu face altceva decat sa adauge plusuri in atractivitatea atemporala a lui Brosnan.

COMMUNIFYING 90S

outfit of the month



outfit of the month

COMMODIFYING 90S







EVERYTHING CHANGED
FEELS DIFFERENT
BUT THE SAME
WHEN I WAS A KID

TAKE A LOOK
AT YOUR SURROUNDINGS

A LOOK
AT YOUR SURROUNDINGS

Tot ceea ce se poarta astazi seamana mult cu anii '90. Cu toate acestea, din punct de vedere stilistic, ceea ce au insemnat acestia nu era clar nici pe atunci. Spre deosebire de deceniile anterioare, moda anilor '90 nu poate fi rezumata cu mare usurinta. Pentru cei care au trait-o, a existat un sentiment efemer, nu doar al unui secol, ci al unui mileniu care se apropia de sfarsit. Se asteapta cu nerabdare promisiunea celor curajosi ca vor miza constant pe elemente reinterpretate intr-o maniera moderna si actuala.

Totusi, anii '90 se caracterizeaza prin foarte mult denim, haine supradimensionate si foarte indraznet colorate, stil grunge, piese vestimentare cu mesaje, camasi in carouri. Mai exact, exces. Foarte mult exces. Daca acest stil ti se pare prea mult sau prea incarcat, cel mai bine este sa gasesti un echilibru si alegi un singur element vedeta. Poti alege o pereche de jeansi baggy, o maleta si o pereche de ghete. Aadauga si o borseta care poate fi plusul oricarei tinute.

TSCHUSS!





OUTFIT

Turtleneck: H&M

Bag: H&M

Trousers: Custom-made

Shoes: Bershka

Model & Text : ALIN TEMELIESCU


Foto : FAMOST



Fii conectat cu FAMOST, oriunde te-ai afla!

 facebook.com/famost.ro

 instagram.com/famostmag

 twitter.com/famost_ro

Urmareste-ne si pe retelele sociale, pentru a fi la zi cu cele mai importante evenimente, tendinte si noutati din moda, beauty, stil de viata, sanatate, cultura!

WWW.FAMOST.RO

ULTIMELE TENDINTE DIN MODA, FRUMUSETE, STIL DE VIATA





FAMOST
PHOTO CONCEPT *cu* ROXANA Z

Makeup : ROXANA TOMESCU | *Hairstyle* : ALICE BEAUTY HAIR | *Model* : ROXANA ZAHARIA | *Foto* : FAMOST

Apasa AICI
pentru a viziona
videoclipul!











VISAGE CLINIQUE

2022 - GANDURI DE INCEPUT

de ROXANA TOMESCU / foto: FAMOST

In luna decembrie 2021 **VISAGE CLINIQUE** a sarbatorit 3 ani de activitate, ani in care am depus eforturi sa construim o relatie cu clientele noastre, sa le intelegem si sa le oferim servicii de calitate pe masura asteptarilor, dand atentie detaliilor si continuand sa ne perfectionam prin participarile noastre la cele mai importante masterclass-uri sau cursuri.

Pentru fiecare din noi, ultimii doi ani au fost pandemici si au venit cu provocari carora le-am facut fata prin mai multa munca si implicare, uneori chiar fiind necesar sa ne reinventam. Pentru a realiza lucruri minunate, secretul este sa iubesti ceea ce faci!

Inchei 2021 cu realizari profesionale si incep 2022 cu satisfactia de a fi multumit sute de clienti, carora am reusit sa le aducem pe chip zambet si fericire prin rezultatele obtinute.

Le suntem recunoscatoare tuturor doamnelor care ne-au trecut pragul clinicii in acest an, in ciuda dificultatilor, alegand sa omagieze frumusetea alaturi de noi, devenindu-ne totodata cliente fidele.

IN CONTINUARE, VA PREZINT ULTIMELE REALIZARI DE LA VISAGE CLINIQUE, PROCEDURI BEAUTY DEOSEBITE, REZULTATE DE EXCEPTIE, PENTRU O FRUMUSETE FARA CUSUR!

Sunt ROXANA TOMESCU, iar specializarile mele sunt in domeniul de beauty: cosmetician, make up artist si dermopigmentist. Daca serviciile mele iti pot fi de folos, trebuie sa stii ca VISAGE CLINIQUE este locul in care ne putem intalni

Meseria pe care o practic este fascinanta si ma provoaca permanent sa ma autodepasesc, iar pasiunea mea este dermopigmentarea, experienta de peste 6 ani si calificarile recomandandu-ma ca facand parte din categoria TEHNICIAN MASTER.

Transformarile pe care le pot realiza prin tehnicile de dermopigmentare nu doar imbunatatesc aspectul fizic al clientelor mele, ci isi aduc contributia si printr-un impact psihologic: crestere stimei de sine, imbunatatirea starii de bine si transformarea de spirit. Practic, clientele mele se redescopera si incep sa-si puna in evidenta mai mult feminitatea.

Meseria de dermopigmentist este o arta, iar eu ca tehnician imi asum o responsabilitate foarte mare in ceea ce priveste rezultatul si impactul acestuia asupra clientei mele. Si pentru ca am inteles acest lucru, dupa participarea la nenumarate masterclass-uri si work shop-uri din domeniu, au urmat nenumarate ore de practica si executie pe piele artificiala. Exersarea constanta pe piele artificiala este necesara in dobandirea preciziei si sigurantei din timpul executiei tuturor tehnicilor de dermopigmentare.

Tehnica mea preferata este cea FIR CU FIR sau tehnica HYBRID. Personal, consider ca doar prin aceste tehnici se obtine o imitatie care se apropie cel mai mult de o spranceana naturala.

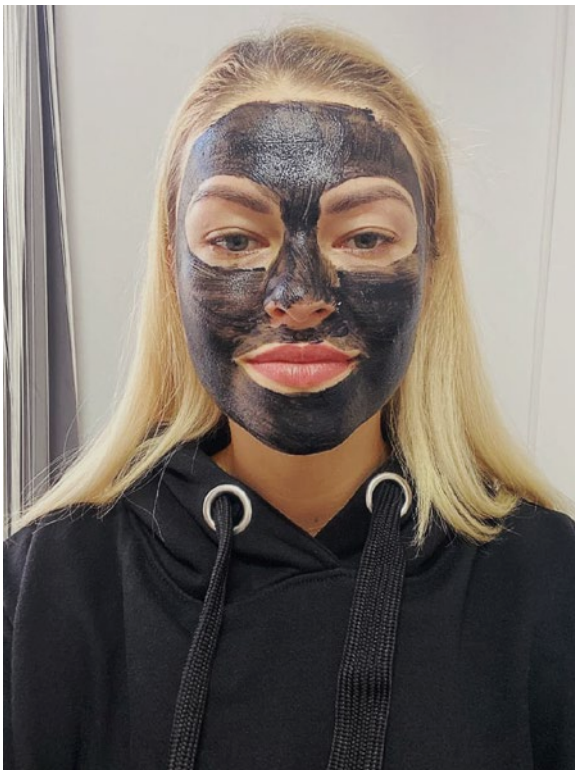


DERMOPIGMENTARE

Tehnica hibrid fir cu fir & shading - **INAINTE/ DUPA**



LASER CARBON PEEL

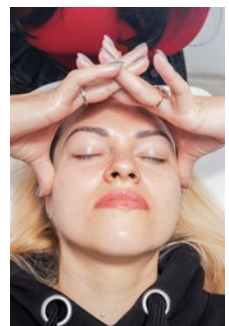
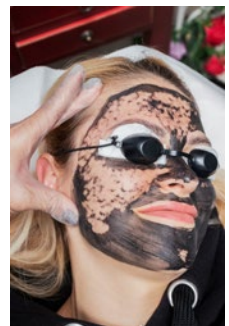


Tratamentul **Laser Carbon Peel** este o abordare revolutionara in cosmetica, cu beneficii imediate de intinerire, curatare in profunzime, exfoliere si hidratare a tenului. Acest tratament este delicat si pretabil majoritatii tipurilor de ten, obtinandu-se o reimprospatare rapida a pielii fara timp necesar de recuperare.

PROCEDURA SI BENEFICIILE

In prima etapa, pe suprafata pielii se aplica un strat de crema/masca de carbon natural, lasand-o timp de 10-15 min. Carbonul natural absoarbe rapid uleiurile, celulele moarte si nedesprinse, impuritatile din profunzimea porilor si trage toxinele la suprafata. **A doua etapa** este data de actiunea laserului. Masca de carbon creaza o suprafata ideala pentru actiunea fascicolului de laser, care prin incalzire distruge particulele de carbon imbibate cu uleiul absorbit, impuritati, celule moarte si toxine.

Tratamentul **Laser Carbon** este deosebit de eficient in cazul clientelor cu ten seboreic, pori dilatati, puncte negre, pete pigmentare si acnee. Beneficiile de exfoliere, reintinerire, curatare si eliminare a toxinelor sunt esentiale pentru toate tipurile de ten. Tratamentul poate fi utilizat o singura data, dar functioneaza cel mai bine atunci cand se efectueaza o serie de cateva sedinte pe o perioada de timp.





PICO SURE &

INDEPARTAREA TATUAJELOR INESTETICE

Tatuajul sprancenelor a fost solutia la care doamnele au apelat inca de acum mai bine de 10 ani cand in piata existau doar tatuajele corporale. Tehnica respectiva este mult diferita de dermopigmentare, deoarece pigmentii sunt introdusi mai adanc in piele, iar pigmentii corporali au reziduri de fier si acril ... ceea ce in timp a transformat culoarea pigmentului in albastru, rosu, violet sau chiar reflexii verzui.

Conform studiilor statistice, aproximativ 50% dintre persoanele care au un astfel de tatuaj isi exprima dorinta de a le indeparta. Din fericire, tehnicile laser din prezent permit indepartarea tatuajelor cu un risc minim de aparitie a efectelor secundare. Fascicolul laser descompune molecula de pigment transformand-o in pulbere (asemanatoare prafului), astfel ca sistemul imunitar o poate absorbi si drena, eliminand din corp rezidurile pigmentului. Fascicolul laser tinteste selectiv doar pigmentul din piele fara a leza tesutul.

Cu ajutorul laserului PICO SURE putem executa atat tehnica de neutralizarea a pigmentului, cat si indepartarea tatuajului.

Deoarece fiecare tatuaj este unic, planul de tratament trebuie ajustat in functie de nevoile fiecarui client (in functie de varsta pacientului, de dimensiunile tatuajului, de zona pe care se va lucra, de culoarea pielii si de adancimea la care s-a executat tatuajul).

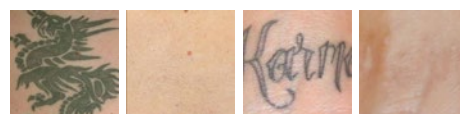


BENEFICIILE PROCEDURII CU LASER

- Neutralizeaza culoare nedorita
- Deschide nuanta pigmentului cu un ton sau doua /sedinta
- Reduce/subtiaza grosimea sprancenelor
- Stimuleaza cresterea foliculului de par
- Elimina straturile/rezidurile vechi de pigment
- Ajuta la indepartarea formelor si tehnicilor nedorite



Neutralizarea cu laser - **INAINTE/ DUPA**

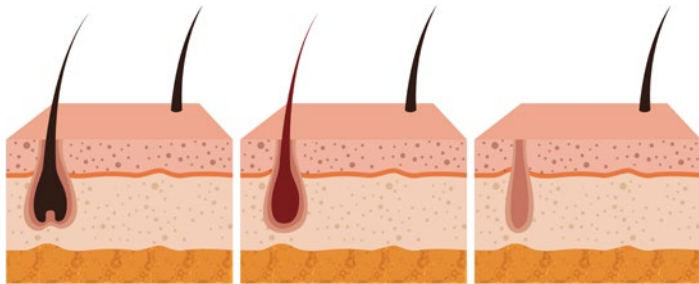


IN UNELE CAZURI, tratamentele laser nu reprezinta cea mai indicata procedura de indepartare a tatuajului, iar in aceste situatii VISAGE CLINIQUE dispune si de serviciile de indepartare a pigmentului cu substanta activa.



Cum scapam *de* parul facial

Toti avem par facial si nu trebuie sa avem nicio jena, avand in vedere ca este ceva natural, de la cateva frisoare, un puf usor, pana la anumite fire din anumite zone, putin mai groase si mai incapatanate. Si fiind doar par, poti scapa de el foarte usor, dar, in cazul in care parul facial este in exces, sunt mari sanse sa ai parte de un dezechilibru hormonal, asa ca un prim pas ar fi acela de a consulta un medic.



~~MIT~~

Daca ai in minte mitul conform caruia in momentul in care scoti un fir de par in locul lui vor creste doua si mai groase, sa stii ca te inseli! Parul nu va creste mai gros dupa ce a fost indepartat, doar ti se pare si asta din cauza ca el incepe sa repara. Iar in mod real, parul poate deveni din ce in ce mai slabit, pe masura ce este indepartat in continuu.

Solutii in salon

Filetarea este foarte buna pentru zone mari ale pielii, reusind in acelasi timp sa pastreze precizia cand suntem in zona sprancenelor si a perciunilor, rezultate ce tin si pana la doua saptamani. Este mult mai eficienta comparativ cu ceara, care poate provoca iritatii. Pentru o reducere de durata a perioadei de crestere, laserele care convertesc lumina in caldura sunt foarte eficiente, distrugand foliculul de par de la radacina. De regula, laserul este folosit la inceput, o data la 4-6 saptamani, diferentele notabile putand fi vazute dupa 8-10 sedinte. Parul nu va disparea complet, dar se va observa ca firele sunt mai slabe, regenerarea fiind precara.

Solutii la domiciliu

Pentru eliminarea radacinilor, penseta este foarte buna, intinzand pielea si smulgand firele de la radacina; reprezinta si astazi una din cele mai bune solutii. Rasul cu un dispozitiv dermaplaning ofera o exfoliere blanda si eficienta si este indicata folosirea unui ulei inainte ce are rol protector; cremele de exfoliere distrug cheratina, slabind si dizolvand parul. La fel ca barbieritul, actiunea unor astfel de creme dureaza cateva zile si partea mai putin placuta este aceea ca anumite ingrediente pot duce la reactii din partea pielii sensibile. Aproximativ 6 saptamani dureaza o epilare cu zahar pe fata, o procedura de indepartarea a parului mai putin dureroasa comparativ cu ceara, dat fiind faptul ca sunt smulse doar radacinile firelor de par nu si un strat de piele.

DE INCERCAT!

Magic Razor Wands

indeparteaza usor si eficient puful cu doar o singura lama. (1)

The Facial Hair Removal Cream

de la Sunny este o crema depilatoare ce indeparteaza parul facial in 2 - 5 minute, lasandu-ti pielea matasoasa. (2)

Midnight Strike Slant Tweezer

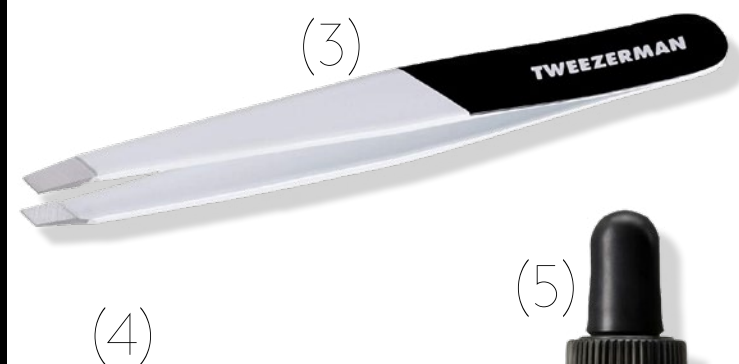
de la Tweezerman iti ofera o mare precizie si siguranta. (3)

Facial Hair Removal Kit

este o ceara de zahar conceputa special pentru pielea sensibila si contine doar 3 ingrediente. (4)

Nutrient Boost Face Oil

contine ulei de maces si vitamina E si iti va lasa pielea moale si radianta. (5)



HENNA PENTRU PAR



HENNA este o vopsea de par naturala ideala pentru a obtine nuante de rosu, maro, negru, asta in functie de cum le amesteci cu alte ingrediente, cum ar fi indigo-ul. Poti alege variante de crema sau pudra si ai nevoie de anumite retusuri la radacini, undeva la 6-8 saptamani, fiind o buna alternativa in detrimentul vopselelor clasice. Aceasta alternativa nu iti "strica" parul asa cum o fac vopselele traditionale, Henna oferindu-ti nuante de rosu vibrant, dar si tonuri brune lucioase.

CE ESTE HENNA PENTRU PAR SI CUM FUNCTIONEAZA?

Henna provine din planta *LAWSONIA INERMIS* originara din Africa, Asia, zona de nord-est a Australiei. Cand creste la temperaturi calde, frunzele sale produc mult pigment, zdrobite in pulbere, pot fi folosite sub forma de colorant. Vopseaua cu henna are multe utilizari traditionale, atat pentru par, unghii dar si pentru corp, fiind destul de rezistenta la apa.

Henna are o culoare portocaliu-rosu stralucitoare si cand este aplicata pe piele, se transforma intr-un maro roscat mai inchis pentru cateva zile. Cand este aplicat pe par, acesta are parte de un rosu vibrant, care devine putin mai profund si mai decolorat dupa cate zile, acest lucru depinzand in mare parte de culoarea initiala a parului.

Cand este aplicata pe par, henna functioneaza diferit comparativ cu vopseaua initiala; ea nu ridica cuticulele pentru a patrunde, ci acopera firele de par, intrand incet. Ea nu poate deschide parul, fiind considerata o culoare de par care "se depune", de foarte buna calitate.

AVANTAJE HENNA

- Revigoreaza parul in timp ce ii ofera culoare
- Reduce increstirea si adauga stralucire
- Adauga culoare vibranta parului
- Isi poate permite oricine



DEZAVANTAJE HENNA

- Parul nu poate fi luminat dupa vopsitul cu henna
- Daca vrei sa iti decolezi parul dupa ce l-ai vopsit cu henna, poti avea parte de rezultate dezastruoase
- Anumite formule pot fi murdare, urat mirositoare si dificil de folosit
- Procesul dureaza mai mult comparativ cu metodele traditionale
- Henna pateaza totul: podea, haine, piele, asa ca ai grija sa cureti cat mai repede posibil

PENTRU CINE ESTE CEL MAI POTRIVIT HENNA?

Daca esti cu adevarat dedicata, poti face henna sa functioneze pe orice tip de par, dar in acelasi timp, functioneaza perfect doar in anumite situatii ...

Henna poate fi aplicata pe par vopsit, dar rezultatele pot fi surprinzatoare; indicat ar fi sa fie folosita pe blond inchis pana la saten mediu, cu aceste culori putandu-se obtine un portocaliu rosiatic, o nuanta foarte naturala de altfel.

Pe parul foarte deschis, henna poate iesi destul de intensa, dar daca mergi pe henna cu inclinatie maro, e posibil sa arate verde din cauza indigo-ului. Pe parul inchis, henna ofera o nuanta rosiatica, in timp ce griul devine aramiu stralucitor deosebit.

Henna functioneaza foarte bine si pe parul gri, dar depinde de intensitatea griului si culoarea naturala a parului, iar LOOK-ul poate fi unul dragut si complex. Daca ai parul inchis si suvite gri, parul intunecat are o nuanta rosiatica, in timp ce griul poate deveni aramiu, ceea ce ii ofera o culoare cu adevarat uimitoare!

CUM VOPSIM PARUL CU HENNA?

Trebuie luat in calcul ca henna este dificil de indepartat de pe par la fel ca decoloratul. Daca te razgandesti foarte des in privinta vopsirii parului, poti merge si pe henna. Daca iubesti ce iti ofera nuanta rosie de la henna, o poti face in mod constant, fiind de departe o alegere inspirata din multe puncte de vedere.

CAT DUREAZA?

Vopseaua de par cu henna este considerata culoare permanenta a parului, asa ca ramane blocata in par din momentul in care a fost aplicata. Se poate estompa in timp, dar in general este mai persistenta si mai vibranta comparativ cu vopselele traditionale de par. Radacinile vor creste in 6-8 saptamani, necesitand retusuri regulate.

Aplicand henna pe par nu difera de vopselele obisnuite, dar procesul este putin mai lung si mai neplacut, dar inainte de toate, trebuie sa verifici daca nu ai alergii la henna.

Pe parul inchis, henna ofera o nuanta rosiatica.

important!

INTRETINERE ULTERIOARA - DUPA CE AI VOPSIT PARUL CU HENNA

- Henna nu necesita o intretinere de acelasi nivel cu alte vopsele, dar anumite lucruri tot trebuiesc facute pentru a-i mentine un aspect sanatos si vibrant.

- Frecventa cu care iti speli parul ar trebui sa fie redusa pentru a pastra culoarea initiala!

- Cand iti speli parul, alege un sampon fara sulfati!

- Poarta o palarie cand iesi afara pentru a opri razele UV sa actioneze asupra parului!

- Evita inotul in apa cu clor, deoarece nu stii cum va reactiona henna cu substantele din apa!

- Radacinile trebuiesc intretinute la fiecare 6-8 saptamani!

SIMTE-TE BINE IN PIELEA TA

FII FRUMOASA SI SIMTE-TE BINE CU TINE INSATI,
IMPREUNA CU TRATAMENTE PROFESIONALE SI ACASA,
PERFECTE FIECAREI NECESITATI!

UN CORP BINE CONTURAT

Cu ajutorul COOLSCULPTING ELITE, ai parte de o inghetare a exceselor de grasime la o temperatura de -11 grade Celsius, astfel ca celulele grase mor, lasand restul in seama sistemului limfatic. Ai parte de o senzatie rece, amorteala si apoi ... gata! Aceasta procedura este urmata de un masaj viguros timp de cateva minute pentru dispersarea grasimii inghetate si cam atat. Este o procedura eficienta, cu rezultate care se vad in timp, dar care iti revigoreaza garderoba!

PETELE

Indiferent ca sunt pete de varsta, de la soare, LUMECCA este solutia perfecta! Este un tratament pe baza de lumina pulsata, intens si de care ai nevoie o data sau maxim de doua ori pentru a ajunge la efectele tratamentelor IPL. Fiecare zona are nevoie de aproximativ 10 minute, ustura putin, dar este suportabil. Te poti astepta in cateva zile la o descuamare usoara, pielea intunecata desprinzandu-se usor.

MAINI INGRIJITE

Expunerea la soare, spalarea excesiva, lipsa ingrijirii adecvate a mainilor, ni le poate aduce intr-o stare deloc buna. Partea buna este aceea ca avem la dispozitie tratamente adecvate, laser pentru prevenirea imbatranirii pielii si intinerire - dar si IPL, IPIXEL pentru modificari texturale. Indicat pentru maini este si BELOTERO REVIVE, doua tratamente la o luna distanta.



PENTRU NETEZIREA CELULITEI

VIBROSCULPT BY ENDOSPHERES reprezinta solutia perfecta, chiar daca costisitoare, combinand micro-vibratia si compresia, ceea ce duce la descompunerea celulelor adipoase, reducand celulita pentru o piele mai fina. Se aplica ulei, iar senzatia este una de masaj profund, sferile rotative stimuland drenajul limfatic foarte bine. Daca este efectuat corect si in functie de pielea ta, poti avea parte de vanatai usoare, dar zonele unde a fost folosit dispozitivul se simteau mai tonifiate, iar celulita mai putin vizibila. Asa ca, daca te incumeti sa investesti in el, te poti bucura de o piele mai ferma si o mai slaba vizibilitate a aspectului deranjant al celulitei.

DR BARBARA STURM BODY BRUSH impreuna CLARINS BODY FIT ANTI-CELLULITE CONTOURING EXPERT ar trebui sa dea rezultatele dorite in majoritatea cazurilor, daca iti periezi ferm picioarele in fiecare dimineata. Scopul este acela de a ajuta drenajul limfatic, de a stimula pielea si de a diminua aspectul de coaja de portocala. In mod normal, daca esti o persoana constiincioasa si faci acest lucru zilnic, rezultatele ar trebui sa se vada dupa aproximativ 1-2 saptamani, picioarele sa devina mai fine, iar acele gropite specifice celulitei sa fie mai putin vizibile. In general, celulita este mai putin vizibila, dar aici depinde foarte mult de tipul pielii, de organism si cat de bine raspunde aceasta la procedura.



PENTRU UN ABDOMEN PLAT

THERMAGE FLX incalzeste straturile profunde ale pielii pentru stimularea colagenului si adaugarea fermitatii pielii incretite. Aparatul este destul de scump pentru a ti-l achizitiona, asa ca va trebui sa cauti un centru de infrumusetare si buni specialisti, pentru a avea parte de beneficii maxime. Vei avea senzatii de caldura, un tratament care dureaza aproximativ 30 de minute, iar pentru calmarea zonei, vei avea parte de o masca linistitoare si in anumite situatii, suplimente cu colagen pentru acasa. Si chiar daca abdomenul are zone in care este roseata, dispare dupa cateva zile. Rezultatele nu se vad din primele zile, asa ca va trebui sa ai rabdare putin; specialistul iti va explica toate detaliile si inainte de procedura si post procedura.

NIVEA Q10 POWER 60+ FIRMING + EXTRA NOURISHING BODY LOTION este destinat pielii celor de peste 60 de ani, doar ca in anumite situatii, fiecare putem avea in anumite zone ale corpului o piele deloc estetica. Uneori poate nu ni se pare foarte neplacuta, aspectul ferm fiind dat de cremele si lotiunile folosite, de diverse tratamente si proceduri ... Si se pare ca aceasta lotiune da rezultate, care se vad in aproximativ 2-3 saptamani; bineinteles ca nu inlocuieste alte proceduri chirurgicale sau mai complexe, dar ofera o nota pozitiva.



PARUL CORPORAL

LASER HAIR REMOVAL functioneaza prin distrugerea foliculilor inca din faza lor de crestere, doar ca nu toate firele de par cresc simultan, asa ca vei avea nevoie de mai multe sedinte. Nu sunt potrivite multe tipuri de piele sau de par, laserele avand nevoie de un contrast pentru ca ele sa functioneze. In timpul tratamentului, specialistul delimiteaza zonele si lucreaza pe fiecare zona din parte. Nu este dureros, exista un contrast intre aerul rece si caldura, un proces eficient care are nevoie de aproximativ 15 minute pentru o mana.

PHILIPS LUMEA IPL HAIR REMOVAL 9000 costa ceva bani, dar este usor de utilizat! Apasa pe butonul potrivit (fata, subrat, corp, bikini) pentru o setare corespunzatoare si chiar daca nu se compara cu procedurile din centrele de infrumusetare, iti ofera rezultate treptate, ce au nevoie de mai mult timp. Important este ca functioneaza si te scuteste de deplasari: mai mult timp, pentru alte proceduri de infrumusetare!





DE LA O BAZA
DE MACHIAJ
C A R E
DUREAZA MAI
MULT, PANA
LA UN TEN
PROASPAT
SI CURAT,
IATA IN
CONTINUARE
P R O D U S E
CARE ISI FAC
VIATA MAI
FRUMOASA,
DAR INTAI PE
TINE!

NOUA RUTINA beauty

Laura Mercier Translucent Loose Setting Powder este o pudra translucida care tine baza de machiaj foarte bine. Foloseste aceasta pudra in mod deosebit pe obraji si zona T pentru a evita stralucirea.



Nudestix Nudies Bloom in Bohemian Rose ofera o culoare roz magulitoare daca este aplicata inteligent. Foloseste aceasta nuanta de zmeura pe pometi si amestec-o cu peria, inainte de a o aplica pe buze.



Anastasia Beverly Hills Brow Freeze fixeaza foarte bine sprancenele, tu doar trebuie sa le perii dimineata si vei avea certitudinea ca vor sta nemiscate intrega zi!



Gucci Beauty Mascara L'Obscur in Black nu pateaza, ofera lungime naturala, unul din favoritele multor specialisti din domeniu.



Sensai Bronzing Gel iti ofera un bronz usor fara stralucire. Aplica la inceput chiar inaintea bazei de machiaj si vei avea un LOOK foarte natural.



Tom Ford Shade and Illuminate sculpteaza, ridica si lumineaza cu doua nuante foarte usor de amestecat si este tot ce ai nevoie pentru un aspect sculptural.

Fenty Gloss Bomb Lip Luminizer ofera un luciu aparte si este indeajuns pentru a oferi si o catifelare de exceptie.



Glossier Solar Paint in patru nuante are utilizari multiple, noua crema bronzanta iti ofera un LOOK de vara. Foloseste-l pe obraji, pleoape si amesteca-l cu o crema hidratanta daca vrei o stralucire de vara.



NARS Soft Matte Concealer in Custard are 30 de nuante si ofera o acoperire foarte buna si subtila. Un corector care arata bine, este foarte stabil chiar si sub masti.



Chanel Inimitable Definition Mascara in Noir Black ofera echilibrul perfecte intre volum si definire, un rimel pe care trebuie sa il aiba oricine.



Typology Teint Tinted Serum este un ser colorat ce reuseste sa combine o acoperire usoara si care, prin mixul de squalan hidratant, aloe vera, vitamina C, iti ofera un ten proaspat ce arata foarte bine fara makeup.



MAC Cosmetics Retro Matte Liquid Lipcolour pentru un LOOK statement ofera printr-o glisare o culoare care tine pana cand este indepartat machiajul.



GHID

PENTRU A STRALUCI

In cazul in care ai fi intrebata cum ti-ar placea sa arati, exista sanse mari ca raspunsul tau sa fie "radiant" iar acest lucru este si posibil, gratie numeroaselor produse existente pe piata acum, perfecte oricaror necesitati si dorinte. Iar daca le cunosti bine, stii ce ti se potriveste si cum sa folosesti produsele, rezultatul nu poate fi decat unul foarte incantator pentru tine, si pentru cei din jur.

ELEMENTAR

Deci iti doresti sa radiezi, asa ca trebuie sa stii ca totul incepe cu lucrurile elementare. Si cum se spune ca nu poti varui un perete fara a-i netezi fisurile inainte, acelasi lucru este valabil si pentru piele, care este ca o panza, ea trebuind sa fie in cea mai buna stare inainte de aplicarea machiajului. Poti incepe cu **Elemis Dynamic Resurfacing Facial Pad**, care netezeste si ofera pielii un aspect neted si curat. Si poti adauga si o picatura de ulei pentru o buna hidratare inainte de machiaj, **Trish McEvoy Beauty Booster Oil** fiind mai mult decat potrivit acestui scop.



ELEMIS DYNAMIC RESURFACING FACIAL PAD



TRISH MCEVOY BEAUTY BOOSTER OIL



GIORGIO ARMANI LUMINOUS SILK FOUNDATION



ELIZABETH ARDEN FLAWLESS FINISH SKINCARE FOUNDATION



NARS RADIANT CREAMY COLOR CORRECTOR

BAZA DE MACHIAJ

O buna baza de machiaj este exact ce ii trebuie pielii pentru un machiaj perfect, dar trebuie sa i se potriveasca pielii. Si nu este vorba de mascarea pielii, dar o baza buna va uniformiza imperfectiunile si ii va da chipului un aspect proaspat. **Giorgio Armani Luminous Silk Foundation** are un finisaj radiant si vine in 40 de nuante; la fel de bun este si **Ciate Dewy Skin** - disponibil in 10 nuante si care are ingrediente ce stimuleaza pielea, oferindu-i un aspect suculent. **Elizabeth Arden Flawless Finish Skincare Foundation** este imbogatit cu acid hialuronic hidratant, iar tehnologia online de potrivire a nuanțelor, te va ajuta sa iti gasesti ce ti se potriveste din cele 40 de culori disponibile. **Nars Radiant Creamy Color Corrector** te ajuta sa iti ascunzi cearcanele si imperfectiunile, cele patru nuante potrivindu-se tuturor tipurilor de piele.

BLUSH

Deja stapanesti cum sa folosesti bronzerul si ce ti se potriveste, asa ca, incepe sa folosesti blushul. Pentru un LOOK sanatos si proaspat, zambeste in oglinda si aplica-l pe obraji, o nuanta usoara de piersica aratand foarte bine pe o piele deschisa, **Glossier Cloud Paint in Beam** fiind perfect. Pentru pielea medie si calda, mergi pe o nuanta de caisa mai profunda sau coral, incercand de exemplu **Giorgio Armani Neo Nude Melting Color Balm in No. 45**, un balsam pur, aplicabil cu degetele. Tonurile mai profunde cer nuante rosii, **Vieve Sunset Blush in Piazza** adaugand caldura pielii.



GLOSSIER CLOUD PAINT IN BEAM



BRONZERUL IDEAL.

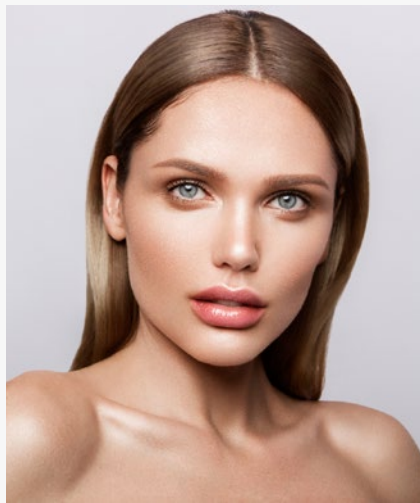
Pielea ta poate fi transformata in cel mai frumos mod si chiar daca exista mitul ca bronzantele sunt doar pentru pielea deschisa, trebuie stiut faptul ca nuanta potrivita poate inviora orice nuanta a pielii de la cel mai pal pana la cel mai intunecat. Exista un bronzant care se potriveste oricui, tu trebuie doar sa gasesti nuanta ta si sa o aplici corect, doar ca, din nefericire, multe bronzante tind sa ofere un aspect plictisitor. Ar trebuie sa stai departe de acestea si sa te orientezi catre nuante mai calde, mai luminoase.

Scopul folosirii bronzerului trebuie sa fie acela de a-ti oferi un aspect natural, "putin e mai mult" fiind perfect aplicabil. Formulele pudrate si crema in pudra sunt cele mai usoare si aplicabile cu o perie pufoasa. Daca ai linii in jurul ochilor, bronzerul pot intra in liniile de zambet, accentuandu-le. Opteaza pentru nuante cu subtonuri calde si o nota de luminiscenta.

Nuantele de caise sunt ideale pentru pielea deschisa, **Guerlain Terracotta Nude Glow Powder** are o atingere delicata de perla ce da un plus de stralucire. **Bobbi Brown Bronzing Powder in Natural** are o nuanta de teracota, ideala pentru pielea maslinie si medie. In cazul pielii inchise la culoare, opteaza pentru bronzere cu subtonuri maro auriu si rosu caramida, **Chanel Les Beiges Healthy Glow Bronzing Cream in 395 Soleil Tan Deep Bronze**, ce are o textura cremoasa care intra in piele, oferindu-i profunzime subtila si caldura.



GUERLAIN TERRACOTTA NUDE GLOW POWDER



CHANEL LES BEIGES HEALTHY GLOW BRONZING CREAM IN 395 SOLEIL TAN DEEP BRONZE

ILLUMINATORUL.

Acesta este o necesitate pentru accentuarea aspectului radiant, doar ca nu trebuie exagerat. In privinta machiajului, trebuie sa te gandesti la el ca la garderoba: nu te imbraci cu toate hainele odata! Accentuand anumite zone ale fetei este indeajuns, asa ca, poti merge cu evidentiatorul in colturile interioare ale ochilor si poate si pe pometai putin. Nu trebuie sa pui mult in aceasi zona, datorita faptului ca poti da un aspect de transpiratie. Cand folosesti highlighter, incearca sa te dai cu un pas in spate pentru a vedea o imagine de ansamblu si a evita exagerarile.

Nuantele de gold si piersica sunt mult mai potrivite pielii comparativ cu argintiu, care poate da pielii un aspect gri. **Illamasqua Beyond Veil Skin Glowing Primer** este ideal pentru a oferi o stralucire sanatoasa in zona pieptului si a bratelor, iar **Vieve Skin Dew** este un iluminator ce ofera o stralucire din interior. Pentru o nuanta roz-piersica pe obraji si pleoape, **Charlotte Tilbury Beauty Light Wand in Pillow Talk Medium** este exact ce iti doresti.



ILLAMASQUA BEYOND VEIL SKIN GLOWING PRIMER



VIEVE SKIN DEW



CHARLOTTE TILBURY BEAUTY LIGHT WAND IN PILLOW TALK MEDIUM

FRUMUSETEA FREESH

Pentru o piele hiperpigmentata sau cicatrici rezultate in urma cosurilor, ai putea incerca **Ultraderm Active Treatment Lotion** care sporeste claritatea, netezeste si rafineaza pielea grav afectata de soare, pigmentata, imbatranite prematur de pe fata si corp.

Un balsam hidratant pentru buze le ofera acestora fermitate, iar daca folosesti produsul care trebuie, capata o culoare ca tocmai muscate, ramanand in acelasi timp protejate gratie untului de mare si uleiului de nuca de cocos din **PAYOT Nutricia Baume Levres in Rouge Cherry**. In plus poti netezi buzele cu masca **ILIA Lip Wrap Hydrating mask**, ce contine enzime de papaya si acid hialuronic.

Minerale macinate fin, prafuri coapte care ofera un aspect satinat luminand pielea, fara a avea aspectul de creta de care fugim. Pentru un machiaj fin pe o piele netezita impecabil, poti folosi pudrele bronzante, luminatoare, cu efect de blush de la **NAPOLEON PERDIS Patrol Powders in Glow Patrol, Peach Patrol, Highlight Patrol**.

Nude by Nature Skincare este o gama performanta testata clinic, 100% naturala si curata. Ingrediente naturale puternice, care si-au dovedit eficienta de-a lungul timpului.

Daca vei folosi **So Fierce Big Bad Lash** de la **Revlon**, poti sa-ti anulezi programarile pentru gene! Oferă un efect impermeabil, ridica genele cu un volum incredibil, oferindu-le si o nuanta usoara firelor, care tine pana la 7 zile.

Absolute Vitamin Serum Collection este o editie limitata de la **Ultraderm** si contine ser in doze de 3 x 30 ml cu o concentrare ridicata de ingrediente active. **Absolute A & E Serum** reintinereste si redefineste, **Absolute B3 Serum** creste hidratarea si promoveaza reintinerirea pielii, **Absolute C Serum** stimuleaza colagenul si imbunatateste tonul pielii si aspectul radiant.

Formula de la **Celletoi** este inspirata de frumusetea asiatica (K-Beauty) si ofera un ritual de infrumusetare din patru etape. O formula stiintifica ce contine un amestec de peptide si celule stem pe baza de plante, care lupta impotriva imbatranirii si se potriveste oricarui tip de piele.



HORMONII

De la perioadele lunare la perimenopauza, hormonii pot face ravagii asupra pielii tale, tocmai de aceea este nevoie sa iti schimbi obiceiurile rutinei pentru a contracara efectele lor.

Fiecare dintre noi are parte de stereotipuri in privinta hormonilor si a stilului de viata si indiferent in care etapa a vietii de afli, hormonii pot afecta tenul, starea de spirit, somnul, etc. Important este sa lucrezi si sa interactionezi cu ingrediente si formule cheie pentru a diminua toate aceste semne ale fluctuatiilor hormonale. **NU STII CE SA FACI?** Parcurge urmatoarele randuri pentru a vedea cum iti este afectata pielea in diverse situatii si cum poti aborda diversele probleme!

PERIOADA

IMPACTUL HORMONILOR IN PERIOADA CICLULUI MENSTRUAL POT MERGE DINCOLO DE APARITIILE UNOR ERUPTII PE CHIP!

1 Prima saptamana

In primele zile ale ciclului, te poti astepta la uscaciune, nivelul estrogenului - hormon ce imbunatateste hidratarea pielii si elasticitatea si a progesteronului - care sporeste fermitatea sunt scazute, ceea ce provoaca pielea uscata si plictisitoare. In aceste conditii este foarte importanta hidratarea, **Drunk Elephant B-Hydra Intensive Hydration Serum** oferind 24 de ore de hidratare, gratie extractului de mar si pepene verde. **CeraVe Hydrating Hyaluronic Acid Serum** combina acidul hialuronic cu ceramide pentru a reduce riscul de pierdere de umiditate. In aceasta perioada, glandele sebacee produc mai mult sebum, ce poate provoca eruptii si duce la infundarea porilor. Poti solutiona si aceasta problema cu ajutorul ceaiului negru fermentat si a acizilor blanzi continuti de **Glow Hub's Purify & Brighten Moisture Lotion**.

DRUNK
ELEPHANT
B-HYDRA
INTENSIVE
HYDRATION
SERUM



CERAVE HYDRATING
HYALURONIC ACID SERUM



GLOW HUB'S
PURIFY & BRIGHTEN
MOISTURE LOTION



2 A doua saptamana

Acum corpul tau incepe sa produca mai mult estrogen, ceea ce stimuleaza productia de colagen, elastina si acid hialuronic, astfel ca pielea ta se poate simti mai plina, ferma, hidratata. Folosind un exfoliant bland, va fi incurajata regenerarea celulelor, caderea celulelor moarte care iau pielii stralucirea. **Exfoliating serum 10% Glycolic Acid** de la **TYPOLOGY** foloseste acest acid pentru a "dezlega" celulele moarte de pe piele, in timp ce mentine pH-ul natural al pielii. Daca ai o piele sensibila, acizii delicati din fructe de la **Disciple Intervention Face Mask** fac o treaba similara.



EXFOLIATING
SERUM 10%
GLYCOLIC ACID



DISCIPLÉ INTERVENTION FACE MASK

3 A treia saptamana

Acesta este nivelul inainte de ovulatie cand nivelul de estrogen este la apogeul, umiditatea pielii este ridicata si tenul poate arata foarte bine. In acest timp ar fi indicat sa lasi retinolul si peptidele botanice sa lucreze pentru mentinerea starii de elasticitate a pielii. Noul **Universal Pro-Retinol Nightly Renewing Complex** de la **GLOSSIER** este un ser de noapte pentru rafinarea pielii, realizat cu un hibrid din retinol pur. Daca nu ai incercat retinolul sau esti la inceput, mergi pe **Versed Skincare On The Rise Firming Serum** care contine un amestec ce contine resveratrol si peptide, ce ofera un efect similar de fermitate si netezire, lucrând in acelasi timp pentru combaterea rosetii.



UNIVERSAL PRO-
RETINOL NIGHTLY
RENEWING COMPLEX



VERSED
ON THE RISE
FIRMING
SERUM

4

A patra saptamana

In aceasta perioada ai parte iarasi de schimbari, nivelurile de progesteron si estrogen scazand mai jos comparativ cu testosteronul, fapt ce cauzeaza un aspect pufos pe masura ce corpul retine mai multa apa. In acelasi timp, poti avea parte si de eruptii, pielea producand iarasi prea mult ulei, care, cand este amestecat cu bacterii duce la eruptii, in special in zona maxilarului si a barbiei. Alege un produs delicat care poate descompune acumularile din pori fara a provoca inflamatie, continutul de CBD din **Seeking Clarity Face Serum** de la **FEWE** ajutand la echilibrarea producerii de sebum si calmarea pielii. Acelasi lucru este valabil si cu acidul salicilic si hialuronic din **Succinic Acid Blemish Treatment** de la **THE INKEY LIST**, ce va combate excesul de ulei si bacterii.



SEEKING CLARITY
FACE SERUM

SUCCINIC ACID
BLEMISH TREATMENT



ULTRA VIOLETTE
QUEEN SCREEN
LUMINISING SUN
SERUM SPF 50+



DECREE PROTECT ELIXIR

Sarcina si pigmentarea

Pigmentarea care apare atunci cand esti in asteptare este denumita "masca de sarcina", totul datorandu-se hormonilor. Multe femei observa o crestere a pigmentarii in timpul sarcinii. Pot aparea ca pete de decolorare pe chip, o linie intunecata pe abdomen si o intunecare a pielii in zona mameloanelor. Aceste manifestari sunt o cauza a unui val de hormoni, prezent in primul trimestru al sarcinii. Nivelurile de estrogen si progesteron cresc, astfel ca este stimulata productia de melanina, care, la randul sau, deregleaza procesul pigmentarii. Hiperpigmentarea incepe sa se regleze cam dupa aproximativ 12 saptamani de la nastere, dar pentru a preveni este recomandabila o rutina de ingrijire a pielii in primul trimestru de sarcina.

Crema de protectie solara este o necesitate si in mod ideala SPF 50, indiferent de vreme; **Ultra Violette Queen screen Luminising Sun Serum SPF 50+** este usor si ofera o doza intensa de hidratare. Expunerea la razele UV catalizeaza pigmentarea indiferent daca esti sau nu insarcinata. Apoi, un ser antioxidant precum vitamina C descompune radicalii liberi, despre care se stie ca provoaca si exacerbeaza pigmentarea. **Decree Protect Elixir** are un amestec de acid ferulic de calitate superioara, o sursa puternica de vitamina C si niacinamida, un ingredient erou care blocheaza transferul melaninei catre celulele pielii din epiderma.

Perimenopauza

Aceasta perioada este una a dezechilibrului hormonal, o etapa a vietii ce dureaza de la trei pana la patru ani, timp in care nivelul de estrogen coboara si urca in mod neuniform; menstruatia este la fel de imprezibila. Iar pielea se poate manifesta si ea diferit de la saptamana la saptamana; poti avea pielea uscata, poti avea parte de eruptii, poti pierde din fermitate. Pentru a trece cu brio peste aceasta perioada, concentreaza-te pe hidratarea pielii cu lipide si incorporeaza un factor de protectie solara ridicat in rutina. **Omega+ Complex Moisturizer de la Paula's Choice** este plin de acizi grasi esentiali, meniti sa sustina umiditatea si elasticitatea.



OMEGA+ COMPLEX
MOISTURIZER

Menopauza

Diferenta notabila pe care o vezi la pielea persoanelor este cresterea uscaciunii, lipsa estrogenului implicat in menopauza incetinind ciclul de refacere a celulelor pielii si scazand umectantii naturali, acestia exacerband deshidratarea. Pielea devine mai subtire si mai vulnerabila, de aceea trebuie acordata o atentie mare barierei naturale a pielii pentru a preveni umiditatea. Ceramidele trebuie sa fie in atentia ta, dat fiind faptul ca ele sunt ingrediente fortifiante ce sustin capacitatea pielii de a retine umiditatea cu ajutorul acidului hialuronic si a glicerinei.

Dr. Jart + Ceramidin Serum se transforma dintr-o crema intr-un ser, oferind 5 ceramide diferite pentru piele.



DR.JART+
CERAMIDIN SERUM

FACTORUL DE STRES

CORTIZOLUL (HORMONUL DE STRES) ESTE PRODUS DE GLANDELE SUPRARENALE, REGLEAZA GLICEMIA SI REDUCE INFLAMATIA SI ATUNCI CAND PRODUCE PEA MULT, ACEST LUCRU SE VEDE PE PIELEA NOASTRA. CAND NIVELURILE SUNT MARI, ESTE INCURAJATA PRODUCTIA DE SEBUM, ACESTA DEVENIND MAI LIPICIOS SI/ SAU MAI GROS. AICI, INGRIJIREA PIELII NU PEA ARE CE FACE, TOTUL REGLANDU-SE DINTR-O ALIMENTATIE ECHILIBRATA, SOMN DE CALITATE, REDUCEREA STRESULUI, EXERSAREA MEDITATIEI.

Revista FAMOST la un CLIC distanta de tine!



Intra pe www.famost.ro si citeste **GRATUIT** revista favorita!

INTALNESTE BRANDURILE FAVORITE SAU DESCOPERA ALTELE NOI, AFLA DESPRE TENDINTELE DIN MODA, BEAUTY, CUNOASTE OAMENI INTERESANTI, PUNE-TE LA ZI CU NOUTATILE DIN SANATATE, STIL DE VIATA, CULTURA, BUCURA-TE DE CALATORII SI EVENIMENTE!

INTERVIU

DIANA BADEA & ALICE GALANI, *despre succesul unui business de familie*

BUN GASIT, FETELOR! NE BUCURAM SA FITI PE COPERTIA REVISTEI NOASTRE!

IN 2021 ATI SARBATORIT 15 ANI DE LA INFIINTAREA FIRMEI, 15 ANI DE CAND BEAUTY ONE CONTRIBUIE CONSTANT LA DEZVOLTAREA DOMENIULUI DE BEAUTY. CUM A FOST INCEPUTUL? CUM V-A VENIT IDEEA ACESTUI BUSINESS?

Diana Badea: Inceputul a fost greu, insa intotdeauna ne-am dorit sa aducem noutati, sa schimbam piata de beauty si sa schimbam mentalitatile profesionistilor din domeniu. Acum 15 ani, la inceputuri, am crezut in noi si in dorinta de a inova piata de beauty, ne-am motivat constant unul pe celalalt. Ceea ce ne-a ajutat a fost ca am crezut in noi, ne-am sprijinit, iar produsele pe care le-am adus au facut exact ce promiteau ca fac; niciodata nu am mers pe jumatati de masura, totul sau nimic.

Alice Galani: Ideea acestui business a venit dupa ce am deschis un salon de infrumusetare pe care am dorit sa il positionam inca din primul moment pe segmentul premium cu servicii de cea mai buna calitate. La scurt timp dupa ce am deschis, am constat ca ceea ce doream sa oferim in centrul nostru si ceea ce ne promisesem sa facem nu era realizabil la standardul dorit, intrucat pe piata cosmeticelor la momentul respectiv oferta era limitata si serviciile adiacente necesare erau de slaba calitate, lipsa educatiei, suportul, timpul de livrare.

In urma primei experiente, am constat ca cel putin la partea de cosmetica produsele de pe piata la acel moment erau slabe si brandurile erau putine, si de aici am inceput sa ne gandim si sa cautam si sa implementam ceea ce am vazut in alte tari. In acest moment, ni s-a alaturat ca partener in business si Olimpiu Galani.

Acesta a fost inceputul, Olimpiu a fost cel care a identificat cateva branduri, am inceput sa testam si sa cercetam in amanunt ceea ce domeniul de beauty oferea ca

si inovatii pe piata internationala.

Am descoperit Vinoterapia - concept unic la momentul respectiv in tratamentele anti age faciale si corporale - concept ce exista doar in brandul Bruno Vassari la acel moment.

Am constatat rapid ca nu era un business simplu sau usor de accesat si care presupunea o investitie destul de mare. Am contractat un credit, am plecat la Barcelona pentru a cunoaste tot ceea ce Bruno Vassari oferea, unde rapid ne-am dat seama reciproc atat noi cat si ei, ca vom avea un parteneriat stralucit pe termen lung.

Am fost incantati de ingredientele active ale brandului, de rezultatele pe care le vedeai inca din primul moment, infrastructura companiei si suportul pe care il oferea.

Produsele le-am adus in august si le-am lansat in septembrie in cadrul targului Cosmetics Beauty Hair intr-un stand de numai 6 mp. Am constat ca profesionistii din domeniu au fost extrem de impresionati atat de inovatia din tratamente cat si de calitatea lor. Vinoterapia, algele marine, mastile plastifiante au fost ceea ce ne-au propulsat rapid in domeniu. Ganditi-va ca la momentul respectiv pe piata din Romania, cel putin pe partea de tratamente corporale, totul era foarte basic si bazat pe tratamente cu namol si argila. Succesul a fost enorm inca din primul an, incat anul urmator, in cadrul aceleiasi targ de beauty Cosmetics Beauty Hair, standul nostru s-a marit de la 6 mp la 100 mp.

Diana Badea: Iar dupa 15 ani, deschidem si utilam saloane, cabinete medicale si centre spa de la A la Z cu aparatura, mobilier, produse cosmetice si de coafura, tot ce inseamna un etalon in domeniul esteticii si oferim inclusiv consultanta in cresterea businessului, educatia profesionistilor din domeniu, consultanta pe partea de marketing si promovare, cat si pe partea de design, afacere la cheie doar la BEAUTYONE.



CARE SUNT PROVOCARILE UNUI BUSINESS DE FAMILIE? VORBIT-LE CITIZORILOR DESPRE POVESTEA SURORILOR CARE AU REUSIT IN INDUSTRIA BEAUTY.

Diana Badea: In primul an, fiecare dintre noi aveam si alte joburi sau proiecte pe care le duceam impreuna cu Chic Salon Distribution, in sa la scurt timp am realizat ca trebuie sa renuntam si sa ne dedicam full time. Alice a renuntat la meseria de succes din domeniul juridic, Olimpiu la firma de IT, iar eu la cariera in domeniul relatiilor internationale. Am renuntat la tot si am inceput. Impreuna cu prima angajata, am inceput sa mergem prin tara, am fost primii care organizau seminarii de educatie a specialistilor din domeniu.

Alice Galani: Ne-am remarcat atat prin calitatea produselor, dar si a serviciilor conexe extrem de importante in acest domeniu. Am fost si suntem in continuare inovatori: am inventat primele programe de educatie din Romania inca din anul 2006 si am ajuns la nivelul in care specializam profesionistii pana ii aducem la nivelul de BEAUTY EXPERT. Cei ce urmeaza cursurile noastre de specializare ajung la finalul lor sa fie niste adevarati experti in beauty sa cunoasca tot ce inseamna tehnologii avansate, tehnici de aplicare complexe, combinatii de tratamente, ingrediente activi si aplicarea lor. Programul Beauty si Hair Expert implementat de catre noi si care se adreseaza exclusiv clientilor nostri este un real succes si le multumim tuturor clientilor nostri pentru increderea acordata si pentru ca au inteles ca numai impreuna si numai prin profesionalism si educatie continua putem oferi cele mai bune rezultate.

Ce mai mare provocare este atunci cand se schimba legislatia si trebuie sa ne adaptam rapid incat si sa sfatuim clientii nostri, centrele partenere cum sa procedeze.

Diana Badea: Cel mai greu este ca am invatat prin propriile greseli, pe noi nu ne-a invatat nimeni sa fim manageri, in sa cel mai important este ca intotdeauna am fost impreuna si ne-am sprijinit, iar firma a crescut de la 1 angajat la 50 in cei 15 ani.

CUM V-ATI COORDONATI, CINE A FOST MAI IMPLICATA, CUM V-ATI IMPARTIT SARCINILE?

Diana Badea: La inceput nici unul din noi nu aveam o specializare in domeniu, ne-am dat seama ca oricat de bun manager ai fi si oricat de pasionat de beauty - educatia este foarte importanta.

Am decis ca este important sa urmam scoala de cosmetica si am cunoscut o pe doamna doctor MANUELA RAVESCU, un adevarat profesionist in domeniu care ne-a insuflat pe langa cunostintele necesare in cosmetica si o pasiune enorma pentru ceea ce inseamna domeniul. Ii multumim pentru profesionalismul sau, pentru suportul pe care ni l-a oferit in tot acesti ani si pentru standardele de educatie la cel mai inalt nivel. Toti trainerii nostri din domeniul esteticii din acest moment au urmat scoala de cosmetica Beauty One sub indrumarea directa a dnei doctor Manuela Ravescu.

In timp, am descoperit ca fiecare dintre noi eram pasionati si implicati pe anumite nise ale domeniului, asa ca ne-am impartit in echipe: eu coordonez brandurile si echipele de hair si make up si sub implicata si pe partea de coordonare a echipei de PR si promovare a companiei, Alice Galani coordoneaza brandurile si echipele de cosmetica, estetica faciala si corporala, divizia de echipamente estetico-medicele si divizia medicala precum si coordonarea echipei de vanzari nationale, Olimpiu Galani de partea de marketing, promovare, managementul financiar al afacerii si implementarea strategiilor.

Suntem implicati nu numai in propria afacere, ci si in inovarea domeniului si schimbarea legislatiei in domeniu.

Alice Galani este vicepresedinta Asociatiei cosmetologilor din Romania, iar Olimpiu Galani este membru fondator si vicepresedinte al Organizatiei Patronale a industriei de beauty RoBeauty.

CEI CE URMEAZA
CURSURILE NOASTRE DE
SPECIALIZARE AJUNG LA
FINALUL LOR SA FIE NISTE
ADEVARATI EXPERTI IN
BEAUTY SA CUNOASCA
TOT CE INSEAMNA
TEHNOLOGII AVANSATE,
TEHNICI DE APLICARE
COMPLEXE, COMBINATII
DE TRATAMENTE,
INGREDIENTI ACTIVI SI
APLICAREA LOR.





ATI INCEPUT CU UN BRAND, IAR ACUM AVETI PESTE 10 BRANDURI PE CARE LE DISTRIBUTI IN ROMANIA. CUM A FOST PARCURSUL?

Alice Galani: Am inceput sub denumirea de Chic Salon Distribution cu primul brand Bruno Vassari, cosmetice profesionale pentru facial si corporal, vinoterapie kianty, pana la tratamentul cu benzi si impachetari cu masti plastifiante.

Apoi, in 2008, ne-am lansat pe partea de coafura cu brandul profesional Label.m de la Toni&Guy.

In septembrie 2008 ne-am rebranduit cu numele companiei "Beautyone" si am introdus aparatura profesionala de slabire, epilare definitiva si tratamente estetice cu echipamente.

In 2008, am descoperit unul dintre cele mai spectaculoase echipamente de slabit si remodelare corporala si am devenit distribuitori exclusivi ai echipamentului Eximia, singurul aparat care stimuleaza procesul de slabire natural. Suntem extrem de mandri ca reprezentam acest brand in Romania si ca succesul enorm de care se bucura in acest moment Eximia in Romania se datoreaza atat echipamentului, dar si noua, care am reusit sa implementam cel mai complex concept de slabire intensiva Eximia Concept: calitate la cel mai inalt nivel, educatia specialistilor, marketing-ul si promovarea corecta a rezultatelor obtinute.

Apoi ne-am largit portofoliul constant, prin aparatura de inalta tehnologie de la Termosalud din Spania, lasere de epilare cu certificare medicala, radiofrecventa avansata,

lasere lipolitice, cat si alte echipamente estetico-medicale.

In 2010 am introdus brandul de lux adresat spa-urilor si centrelor estetice de top Pevonia din USA

Ne-am largit portofoliul si cu produsele de coafura si de colorare de la Elgon si Mood din Italia, cat si produse de make up Paese.

In dorinta de a ne extinde cat mai mult si intrucat datorita echipamentului Eximia, dar si a echipamentelor cu certificare medicala Termosalud, am intrat in contact si cu domeniul medical care ne-au solicitat extinderea portofoliului si pe partea de estetica medicala. Ne mandrim cu faptul ca de aproximativ 5 ani, am introdus in portofoliu si acest tip de produse:

- ◊ INSTITUTE BCN - brand de produse pentru mezoterapie
- ◊ HYAMIRA - filere faciale cu acid hialuronic
- ◊ ALGENESS - implant injectabil cu agaroză
- ◊ MEDICALIA - brand cosmetic medical pentru tratarea problemelor dermatologice cu produse pre si post interventii chirurgicale

Ne mandrim cu faptul ca avem echipamente pe care le am creat noi cu ajutorul echipelor extinse pe care le avem de traineri si ingineri, echipamente pe care le gandim de la tehnologii pe care sa le inglobam pentru a realiza cel mai bun rezultat pe un anumit tip de problema estetica, cat si componente tehnice, softuri personalizate, parametri si design - cele mai celebre echipamente realizate exclusiv de noi sunt Oxygenara, Xsculpt si nu numai.





DIN CE TARI PROVIN ACESTE BRANDURI?

Diana Badea: Produsele din portofoliul Beautyone sunt din intreaga lume, intotdeauna alegem noutati, game de produse si aparate pe care le testam cu mult timp inainte sa le implementam pe piata

- ◊ BRUNO VASSARI - Spania, cosmetice faciale si impachetari corporale
- ◊ PEVONIA - USA, cosmetice faciale si corporale organice
- ◊ EXIMIA - Italia - echipamente estetice, de slabire si remodelare corporala si lasere de epilare definitiva
- ◊ ELGON - Italia, brand de coafura complet ce contine vopsea permanenta si linie de ingrijire a parului
- ◊ LABEL.M - Anglia, linia profesionala de ingrijirea parului creata de TONI&GUY

- ◊ INSTITUTE BCN - Spania, produse pentru mezoterapie
 - ◊ TERMOSALUD - Spania, echipamente estetice, de slabire si remodelare corporala si lasere de epilare definitiva.
 - ◊ MEDICALIA - USA, brand cosmetic medical pentru tratarea problemelor dermatologice cu produse pre si post interventii chirurgicale
 - ◊ PAESE - Polonia, makeup profesional
 - ◊ CERIOTTI - Italia, mobilier pentru coafor
 - ◊ WISH PRO - Israel, echipament de estetica faciala
 - ◊ HYAMIRA - filere faciale cu acid hialuronic
 - ◊ ALGENESS - implant injectabil cu agaroză
- Si multe altele ...

PRODUSELE PE CARE LE DISTRIBUITI AJUNG LA CENTRELE ESTETICE DIN INTREAGA TARA? CARE SUNT CELE MAI CAUTATE?

Diana Badea: Toate produsele din portofoliul Beautyone sunt distribuite in toate saloanele de infrumusetare, clinici estetice, centre medicale, centre Spa si saloane de coafura din intreaga tara. Avem acoperire nationala si propriile departamente de vanzari, de traineri si de marketing.

Avem cea mai buna echipa de educatie in domeniu si centre tehnice de educatie in cele mai importante orase ale tarii.

Supportul continuu al doamnei doctor Manuela Ravescu pe care ne bazam de 14 ani, ne-a ajutat sa cream cea mai bune echipa de traineri in domeniul esteticii faciale si corporale avansate.

Alice Galani: Cele mai cunoscute sunt produsele Bruno Vassari este brandul cu care am inceput, si acum descoperim clienti care inca de la inceputuri ne spuneau Bruno Vassari.

Eximia Concept este foarte cautat si cuprinde un concept unic pe partea de slabire, remodelare, cat si ingrijire faciala si estetica si ofera un pachet complet pentru un centru nou estetic medical: Eximia - aparat de remodelare si slabire, Magnifica - aparat de rejuvenare faciala, Laser G by Eximia - laser de epilare definitiva, X-Cube scanner avansat de bio-impedanta. Eximia concept nu vine doar cu partea de echipamente, ci si cu o latura foarte importanta in domeniul nostru: educatie continua, perfectionare si marketing.

Anul acesta am lansat in cadrul Congresului de estetica si medicina anti-age AMWC ce a avut loc la Monaco versiunea echipamentului EXIMIA MED care se bucura de un succes enorm inca din momentul lansarii.

Ne dezvoltam continuu prin introducerea de noi versiuni ale echipamentelor existente, prin introducerea de noi tehnologii si echipamente, prin testarea si punerea pe piata de celor mai inovative produse si metode de realizare inedite.

CARE ESTE RITUALUL VOSTRU DE INGRIJIRE?

Diana Badea: Pasiunea pentru beauty a existat inca din vremea copilariei, am crescut de copile intr-un salon de infrumusetare din orasul natal acolo unde matusa noastra lucra si am descoperit cat de importanta este ingrijirea

profesionala intr-un centru de infrumusetare si rutina zilnica acasa.

Testam cele mai avansate tehnologii si produse pe propriul corp si fata, intram in contact cu tot ceea ce este nou si alegem doar produse de calitate superioara si cu rezultate de la prima aplicare.

Demachiere dimineata si seara, cu demachiant si tonic, apoi ser, crema de ochi si crema de fata. Recunoastem ca acest lucru il facem inca din adolescenta si il respectam cu strictete. Oricat de obosit ai fi dupa o zi agitata, aplicarea cremelor de seara este esentiala si obligatorie.

Dupa dus, folosim obligatoriu crema de corp zona coapse si abdomen cu ingrediente anticelulitice, celelalte zone cu creme anti-age si de hidratare si fermitate. Am descoperit noul stick anticelulitic de la Bruno Vassari care imediat dupa aplicare este penetrat instant in piele si astfel am introdus si in rutina de dimineata partea de aplicare a cosmeticelor corporale. Crema de maini este esentiala pentru prevenirea imbatranirii premature si hidratare intensa.

O data pe saptamana peeling si masca faciala acasa.

La salon, tratament capilar si coafat de 2 ori pe saptamana, parul pentru noi este o necesitate sa fie impecabil si stralucitor.

Alice Galani: Tratamente faciale in cadrul centrului estetic cu produse cosmetice minim o data pe luna precum si tratamente cu echipamente avansate de HIFU, oxigenare sau radiofrecventa. Pe partea de corporal, recunoastem ca folosim echipamentul Eximia de foarte multi ani pentru a ne mentine intr-o forma optima, intr-un ritual de 3-4 abonamente pe an de 10-12 sedinte combinate cu impachetarile Bruno Vassari sau Pevonia, precum si alte tipuri de tehnologii gen: crioterapie sau Xsculpt pentru intretinerea fermitatii musculaturii sau Zionice pentru

pastrarea calitatii pielii.

AVETI SI DOUA SALOANE PROPRII IN BUCURESTI. DE UNDE NUMELE DE CHIC SALON?

Diana Badea: Ne-au placut intotdeauna lucrurile deosebite si cochete, poate si faptul ca ne-a placut si limba franceza la scoala. Acum 15 ani cand am ales numele "CHIC SALON" ni s-a parut ca ni se potriveste, definea conceptul de centru estetic pe care doream sa il avem.

AVEM CEA MAI BUNA
ECHIPA DE EDUCATIE
IN DOMENIU SI CENTRE
TEHNICE DE EDUCATIE IN
CELE MAI IMPORTANTE
ORASE ALE TARIII.
SUPPORTUL CONTINUU
AL DOAMNEI DOCTOR
MANUELA RAVESCU PE
CARE NE BAZAM DE 14
ANI, NE-A AJUTAM SA
CREAM CEA MAI BUNE
ECHIPA DE TRAINERI IN
DOMENIUL ESTETICII
FACIALE SI CORPORALE
AVANSATE.



CARE SUNT CELE MAI CAUTATE PROCEDURI LA CARE APELEAZA DOAMNELE?

Alice Galani:

- ◊ Slabire cu Eximia
- ◊ Remodelare corporala cu Zionix, Symmed
- ◊ Intarirea musculaturii si liftingul fesier cu XSCULPT
- ◊ Vopsit, balayage
- ◊ Coafat, par stralucitor
- ◊ Tratamente anti-cadere a parului
- ◊ Tratamente faciale, in special cele anti-age dar si tratamente avansate - terapii corective pentru tenul cu acnee sau cu probleme de pigmentare.

CATI ANGAIATI AVETI IN ACEST MOMENT?

Diana Badea: Am pornit cu un angajat si in peste 15 ani de activitate am ajuns la 50, impreuna cu toata echipa si din tara. Pe langa angajatii proprii, avem si un numar impresionant de trainerii colaboratori in tara cu care lucram de ani de zile si ne perfectionam continuu impreuna.

Mulumim echipei fara de care succesul Beautyone nu ar fi fost posibil.

Alice Galani: Avem niste oameni minunati cu care lucram inca din momentul infiintarii, dar si oameni noi care s-au alaturat noua, au crezut in noi si in ceea ce facem si am devenit o mare familie. Este o afacere de familie, iar noi ne-am "adoptat" si dezvoltat angajatii in stilul si profesionalismul nostru. Am putea spune ca BEAUTY ONE este o mare familie: noi, echipa noastra, dar si clientii nostri fideli cu care ne-am dezvoltat impreuna de a lungul timpului.

PANDEMIA A INFLUENTAT CUMVA AFACEREA VOASTRA?

Alice Galani: Pandemia nu putem spune ca nu ne-a afectat in anul 2020, insa am riscat, am mers inainte si am introdus noi tehnologii si produse, ceea ce ne-a ajutat in anul 2021 consolidandu-ne pozitia pe piata si devenind astfel un partener al afacerilor de succes din Romania in domeniul esteticii si al infrumusetarii.

Pandemia din pacate a afectat industria infrumusetarii - nu putem ascunde acest lucru - atat prin temerea clientilor de a accesa serviciile, cat si prin faptul ca cei "mai mici" nu au supravietuit si au fost nevoiti sa isi inchida afacerile.

Cei care au ramas, au inteles ca pentru a supravietui si pentru a te dezvolta ai nevoie sa oferi servicii de cea mai inalta calitate, profesionalism si seriozitate.

Pentru noi, anul 2021 a fost unul dintre cei mai importanti ani din istoria noastra, am crescut pentru ca centrele si-au indreptat atentia catre echipamente si produse de top, care ofera pe langa calitate si educatie continua si perfectionare.

Suntem mandri de portofoliul nostru de clienti ce ofera servicii premium si profesionalism la cel mai inalt nivel.





CE AR FI FOST IN VIATA VOASTRA PROFESIONALA DACA NU AR FI EXISTAT INDUSTRIA FRUMUSETII?

Diana Badea: Cu siguranta am fi accesat serviciile de beauty si am fi fost niste consumatoare pasionate si informate in domeniu.

CUM VEDETI ASCENSIUNEA FEMEILOR IN AFACERI?

Alice Galani: Sprijinim implicarea femeilor in afaceri si pentru ca domeniul nostru se adreseaza foarte mult acestora recunoastem ca multi din antreprenorii pe care ii cunoastem in domeniu sunt femei si suntem mandre de asta.

Impreuna cream concepte de afaceri de succes in domeniu si le sprijin cu experienta noastra de 15 ani, pentru a realiza un concept de business de succes.

CUM ARATA O ZI DIN VIATA VOASTRA?

Diana Badea: Ceea ce putem spune este ca niciodata o zi nu se termina si 24 h nu ne ajung niciodata.

Avem o viata dinamica si nici o zi nu seamana cu cealalta. Calatorim foarte mult atat in tara pentru a ne sprijini clientii si a-i dezvolta, cat si in strainatate pentru a descoperi noi tehnologii si produse, pentru a implementa concepte si pentru a ne educa in domeniu.

Pentru noi este foarte importanta aceasta rutina de cercetare continua, de testare si de implementare de concepte internationale pe teritoriul nostru.

CE PLANURI AVETI PENTRU 2022 LA NIVEL DE BUSINESS?

Alice Galani: Lansare de echipamente noi, dezvoltarea de parteneriate noi, dar si de perfectionare a parteneriatelor existente, implementarea de noi centre de succes si dezvoltarea programului de educatie a profesionistilor din domeniu.

CARE AU FOST CELE MAI IMPORTANTE REALIZARI IN CEI 15 ANI DE ACTIVITATE?

Diana Badea: Cea mai mare realizare este faptul ca dupa 15 ani suntem capabili prin toate canalele sa oferim o afacere la cheie in domeniul beauty si ne mandrim cu faptul ca deschidem si lucram cu centre de inalta calitate.

Ne-am bucurat de aprecierile si premiile primite la nivel international si national:

- ◊ Cel mai implicat distribuitor al anului - Bruno Vassari Barcelona
- ◊ Cel mai bun distribuitor al anului categoria marketing si promovare - Label M Londra

◊ Cel mai bun distribuitor al anului - Gala de excelenta din Cancun Mexic

◊ Cel mai bun concept de business - Eximia Concept Italia *Alice Galani:* Dar si la nivel national:

- ◊ Premiile de excelenta din cadrul Congresului de medicina anti-age;
- ◊ Eximia - cel mai bun echipament de slabire
- ◊ Medicalia - premiat pentru categoria Peelinguri
- ◊ Bruno Vassari - cel mai bun brand de cosmetice profesionale
- ◊ Algeness - premiat pentru categoria filere
- ◊ Premiul din cadrul galei Termalia : Eximia - BEST MED/ SPA Equipment
- ◊ Revista Glamour a premiat cel mai bun produs de hairstyling din portofoliul Label M
- ◊ In cadrul Galei Cosmobeauty Beauty One a fost premiat pentru "CEL MAI DE SUCCES BUSINESS DE BEAUTY".

◊ Premiul de excelenta pentru dezvoltarea si promovarea industriei infrumusetarii in Romania oferit de PADIR.

Diana Badea: De asemenea, o mare realizare de care ne mandrim este ca am reusit sa organizam evenimentul Gala Beauty One Expert 2021, mai mult un congres al industriei de infrumusetare; evenimentul s-a desfasurat pe parcursul a 3 zile la Poiana Brasov - Hotel Piatra Mare si au participat peste 180 de profesionisti din domeniu, doctori, manageri de saloane, hairstilisti si tehnicieni din toate colturile tarii.

Am reusit sa imbinam educatia de calitate, cu networking-ul, oferind invitatilor acces la informatii importante despre profit, promovare, marketing, cat si despre noutatile din domeniul infrumusetarii, de la tehnologii si aparatura estetica de ultima generatie pana la noile tendinte din domeniul culorilor si coafurilor, in cadrul

seminariilor de nutritie, workshop-urilor pe aparatura, estetica, colorare si balayage si seminarii de business.

Alice Galani: Au fost premiati cei mai fideli, de succes si devotati parteneri Beauty One, cei mai buni cosmetologi si profesionisti din industria beauty din Romania, cele mai importante scoli de cosmetica si machiaj, cele mai apreciate centre de infrumusetare si manageri de saloane, alaturi de cei mai devotati trainerii Beauty One.

AM REUSIT SA IMBINAM
EDUCATIA DE CALITATE,
CU NETWORKING-UL,
OFERIND INVITATILOR
ACCES LA INFORMATII
IMPORTANTE DESPRE
PROFIT, PROMOVARE,
MARKETING, CAT SI
DESPRE NOUTATILE
DIN DOMENIUL
INFRUMUSETARII, DE
LA TEHNOLOGII SI
APARATURA ESTETICA DE
ULTIMA GENERATIE PANA
LA NOILE TENDINTE DIN
DOMENIUL CULORILOR SI
COAFURILOR, ...





SKILLS

THE BEST OF BE

CHIC SALON

MAKE-UP IS ART
BE PERFECT
BE BEAUTIFUL
BEAUTY IS SP



FEMINITATEA INSEAMNA
SA FII PUTERNICA SI
DELICATA, APRIGA
SI ATRAGATOARE.
FEMINITATEA INSEAMNA
SA AI GRIJA DE TINE,
SA TE PRETUIESTI SI SA
INTELEGI CA INGRIJIREA
TA PERSONALA
EXTERIOARA SI
INTERIOARA ESTE
FOARTE IMPORTANTA ...

Am sarbatorit 15 ani de activitate BEAUTY ONE, alaturi de expertii din industria infrumusetarii si specialistii din cele mai importante centre de infrumusetare din Romania, un prilej de celebrare, atat a excelentei cat si a performantei in domeniu.

UNDE PUTEM GASI MAI MULTE INFORMATII DESPRE AFACERILE VOASTRE?

Diana Badea: Mai multe informatii gasiti pe site-ul oficial www.beautyone.ro, despre aparatura pe www.topmedika.ro, www.eximia.ro, despre produsele de ingrijirea parului pe www.elgonromania.ro, iar informatii despre serviciile de infrumusetare din cadrul salonului pe www.chicsalon.ro. De asemenea, pe paginile social media @beautyoneromania, cat si ale brandurilor din portofoliul nostru.

CE INSEAMNA PENTRU VOI FEMINITATEA?

Alice Galani: Feminitatea inseamna sa fii puternica si delicata, apriga si atragatoare. Feminitatea inseamna sa ai grija de tine, sa te pretuiesti si sa intelegi ca ingrijirea ta personala exterioara si interioara este foarte importanta si sa nu uiti de tine niciodata, sa nu te lasi pe ultimul loc.

*CUM S-A PROMOVAT BUSINESS-UL DE LA DEBUT PANA IN PREZENT?
LUCRATI CU VEDETE?*

Diana Badea: Business-ul l-am promovat pe toate canalele posibile, atat prin campanii online si offline, colaborari vedete, colaborari media, evenimente, educatie si cursuri de specializare pentru specialistii din domeniu, participarea la targurile de cosmetice. Suntem deschisi constant si testam idei noi de promovare si de crestere a business-ului si a notorietatii brandurilor, din portofoliul Beautyone.

CE MESAJ AVETI PENTRU CITITORII NOSTRI?

Alice Galani: Multumim pentru increderea acordata si va promitem ca vom fi intotdeauna in domeniul de beauty un etalon si un partener de incredere.

MULTUMIM, ECHIPA FAMOST.

PERSONALITATI *de* TOP *cu* DANIELA SALA



ANA-MARIA BRANZA

O CARIERA DE 26 DE ANI!

ANA MARIA BRANZA

este o fosta scrimera romana specializata pe spada. A fost vicecampioana olimpica la Jocurile Olimpice de vara din 2008 de la Beijing si 2020 de la Tokyo, campioana olimpica pe echipe la editie din 2016 de la Rio de Janeiro, de trei ori campioana mondiala (2019 la individual si 2010 si 2011 pe echipe) si de sapte ori campioana europeana (2013 la individual si 2006, 2008, 2009, 2011, 2014 si 2015 pe echipe). A castigat de-a lungul carierei 14 turnee de Cupa Mondiala si a fost declarata cea mai buna spadasina din lume in sezoanele 2007 - 2008, 2008 - 2009, 2012 - 2013, 2019 - 2020 SI 2020 - 2021.

Buna si bine ai venit in paginile Revistei Famost!

La ce varsta ai inceput sa activezi in acest domeniu? A fost greu sa te faci remarcata?

La varsta de 11 ani am pasit pentru prima data intr-o sala de scrima si m-am lasat cucerita de o imagine in care copii imbracati in costume albe, se duelau. Din acel moment mi-am dorit sa fiu si eu unul dintre acei copii!

Ce amintiri ai de la inceputul carierei tale?

Faptul ca nu am inceput intr-o grupa de copii si a trebuit sa invat din mers miscarile pentru a-i ajunge din urma pe sportivii mai avansati, a reprezentat o motivatie in plus pentru mine. Si, bineinteles, toate jocurile si recompensele puse la cale de domnul antrenor *Radu Szilaghyi*, omul care a stiut cum sa imi canalizeze energia pe drumul cel bun.

Ai avut un idol? Cine a fost acela?

Sunt multi oameni pe care ii respect pentru activitatea lor, pentru performante ori rezultate, dar intotdeauna mi-am dorit sa fiu eu, doar ca mai buna in fiecare zi!

Care a fost cel mai fericit moment din cariera ta? Povesteste-ne cateva amanunte!

In peste 20 de ani de cariera am trait o multime de momente exceptionale si nu cred ca m-as putea opri doar asupra unui astfel de moment, dar cu siguranta primul podium international va ramane o amintire pretioasa. Se intampla in anul 2001, la Gdansk in Polonia, atunci cand am cucerit titlul mondial la categoria U17 si a fost pentru prima data cand am urcat pe prima treapta a podiumului si am ascultat imnul Romaniei intonandu-se pentru mine.

Care a fost cel mai trist moment din cariera ta?

Accidentarile sunt printre cele mai grele momente din cariera oricarui sportiv de performanta si desi am fost in mare parte ferita de accidentari grave, tot am avut de suferit de pe urma lor. Dar cu siguranta cel mai trist moment al carierei mele este reprezentat de esecul rasunator de la JO Londra 2012.

Au fost momente in care ai vrut sa renunti la aceasta cariera?

NICIODATA! Stiu ca sunt sportivi care de-a lungul drumului isi spun ca e prea greu, ca nu mai pot si nu mai vor, dar eu nu m-am numarat printre ei. Tot timpul am incercat sa gasesc metode sa imi prelungesc parcursul pe drumul performantei.



Esti de 7 ori campioana europeana. Ce amintiri ai de la competitii?

Cea mai draga amintire de la un CE dateaza din anul 2006, de la primul titlu cucerit cu echipa la Izmir, in Turcia. Atunci am invins in finala competitiei echipa Ungariei care o avea in componenta pe *Nagy Timea*, o sportiva exceptionala, dubla campioana olimpica in proba individuala, pe care am invins-o la o singura tusa!

Ai 20 de medalii obtinute la campionatele europene si mondiale. A fost greu sa ajungi la aceasta performanta?

Stiu sigur ca nu a fost usor 😊 si ca a meritat tot efortul! Nu consider ca mi-am sacrificat copilaria pe altarul performantei, ci mai de graba ca sala de scrima a fost cel mai frumos loc de joaca pentru mine.

Ce inseamna aceasta cariera pentru tine?

Desi tot drumul a fost presarat in egala masura cu succese si esecuri, ba cred ca balanta inclina mai mult spre nereusite, pot spune ca ajunsa la sfarsitul drumului realizez ca am atins obiective la care doar visam si ma simt implinita. Nu voi sti niciodata daca am facut mult sau putin, dar sunt multumita cu ce am reusit!

Ai fost declarata de 3 ori cea mai buna spadasiina din lume (2008, 2009, 2013).

Ce a insemnat acest titlu pentru tine?

Anul acesta am primit pentru a 5-a oara aceasta distinctie si fiecare titlu in parte demonstreaza ca poate nu am fost mereu pe prima treapta a podiumului, dar am avut acea constanta care mi-a permis sa raman in fruntea clasamentului mondial.

Ai castigat medalia de argint la Jocurile olimpice de la Beijing. Ce amintiri ai de atunci?

LA JO Beijing a fost pentru prima data cand am urcat pe podiumul olimpic si am atins o borna importanta pentru orice sportiv de performanta. Nu pot uita asaltul din semifinala pe care l-am castigat la tusa de prioritate, un meci pe care mi-l voi aminti toata viata!

Ai castigat medalia de aur la Jocurile Olimpice de la Rio. Ce amintiri ai de la aceasta competitie?

JO Rio de Janeiro stiam ca este ultima competitie pentru echipa noastra in acea formula si toate ne doream sa incheiem acel capitol din vietile noastre cu o medalie de aur, era singura care ne lipsea si desi ne-a fost greu, am reusit sa urcam pe prima treapta si sa incheiem astfel in cel mai frumos mod parcursul fetitelor "PowerPraf".

Esti dubla campioana mondiala. Ce a insemnat pentru tine sa ajungi la acest titlu si cat de greu a fost traseul pana sa ajungi aici?

Titlurile mondiale cucerite cu echipa in 2010 la Paris si 2011 in Catania sunt repere importante pentru echipa de spada feminin a Romaniei. Scrima este un sport individual, desi avem si proba pe echipe si obisnuim sa spunem ca rezultatul individual este al sportivului, pe cand rezultatul pe echipe este al antrenorului. Iar prin aceste medalii am reusit sa rasplatim munca domnului Dan Podeanu, cel care a pus bazele echipei noastre, cat si munca celorlalti antrenori cu care am colaborat.



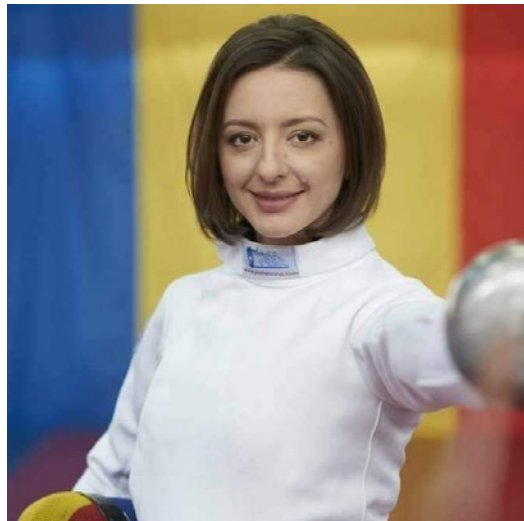
A fost greu sa te mentii in topul preferintelor?

Performanta iti cere timp tot timpul, asta stiu sigur! Si mai stiu ca este greu sa te mentii in fruntea sportivilor de top, dar avand oamenii potriviti in echipa ta, visele pot deveni realitate. Iar eu sunt norocoasa sa fi avut in jurul meu oameni valorosi, care m-au ajutat sa imi indeplinesc obiectivele.

Care sunt ingredientele succesului in acest domeniu?

Singura cale spre succes pe care am descoperit-o in acesti ani este munca!

Sportul este o meserie pe care o practici cu aceeași pasiune, dedicare și determinare în fiecare zi, altfel nu poți reuși oricât de talentat ai fi.



Sportul este o meserie pe care o practici cu aceeași pasiune, dedicare și determinare în fiecare zi, altfel nu poți reuși oricât de talentat ai fi.

*... sunt de
parere ca
m-am nascut
in Romania
pentru ca aici
era nevoie de
mine ...*



Ce sfaturi ai pentru persoanele care vor sa paseasca in acest domeniu?

Sa isi doreasca sa fie acolo, sa fie dispusi sa depuna un efort constant, sa indrazneasca sa vizeze si atunci cand nu iese, sa se ridice si sa porneasca din nou, cu incredere, pe acelasi drum. Imi place sa spun ca munca buna se razbuna!

Esti initiatoarea proiectului „Alearga de ziua ta”. Da-ne mai multe detalii despre acest proiect!

Campania “ALEARGA DE ZIUA TA BY ANA MARIA BRANZA” a fost un proiect pe care l-am lansat in anul 2014 si s-a intins pe durata unui an intreg. Am avut 12 evenimente pline de magie in care oameni de bine isi dedicau ziua de nastere, organizata printr-o activitate sportiva, unor cauze sociale. Cu aceasta ocazie am invatat ca zambetul celui care primeste este cel mai de pret dar.

Ai fost vicepresedintele Federatiei Romane de Scrima. Ce a insemnat acest post pentru tine?

A fost o buna oportunitate de a intelege mai bine partea administrativa a sportului.

Cat de importante consideri ca sunt imaginea si stilul vestimentar pentru o persoana publica?

Consider ca fiecare este liber sa aleaga ce imagine isi contureaza in fata celorlalti, iar acest lucru nu cred ca ii poate creste sau diminua performantele.

Daca nu iti alegeai aceasta cariera, ce altceva ti-ar fi placut sa faci?

Nu m-am gandit niciodata serios ce as fi facut daca nu ar fi aparut scrima in viata mea, pentru simplul fapt ca de la varsta de 11 ani am decis pe ce drum vreau sa merg.

Te-ai gandit vreodata sa te muti intr-o alta tara?

S-au tot ivit oportunitati de-a lungul timpului, dar sunt de parere ca m-am nascut in Romania pentru ca aici era nevoie de mine si aici am putut sa ma formez ca om si sa performez ca sportiv, chiar daca au fost momente in care a fost greu din mai multe puncte de vedere.

Ai activat vreodata in alt domeniu?

NU. Timp de 26 de ani am fost sportiv de performanta cu norma intreaga.



Sunt pur si simplu un om care incearca in fiecare zi sa faca putin mai mult, putin mai bine, pentru el si cei din jurul lui.

reuseam sa ma intorc cu vreo medalia ori ba si le sunt recunoscatoare pentru dragostea lor.
Cine esti tu, persoana din spatele camerelor de filmat? Ce pasiuni ai si ce iti place sa faci?

Au fost momente in care sportivul si omul ANA MARIA BRANZA au avut de impartit roluri, dar imi place sa cred ca am ajuns la un echilibru. Sunt pur si simplu un om care incearca in fiecare zi sa faca putin mai mult, putin mai bine, pentru el si cei din jurul lui. Imi place sa petrec timp cu sotul meu, plimbarile lungi cu cainele familiei, sa ma relaxez citind si nu in ultimul rand, imi place mancarea buna.

Care este cea mai mare teama a ta?

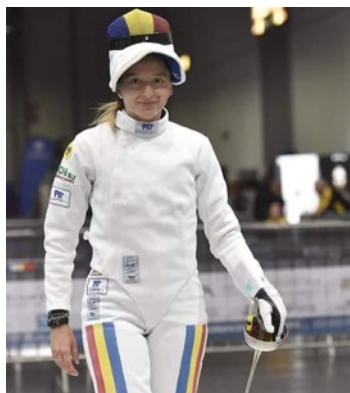
Am fobie de pisici, oricat de ciudat ar suna acest lucru.

Care este cel mai mare regret pe care il ai?

Faptul ca tatal meu nu m-a putut vedea pe podiumul olimpic, dar in viata nu toate lucrurile se intampla cand si cum vrem noi. Consider ca este important sa ne invatam lectiile din fiecare etapa.

Cum arata o zi obisnuita din viata ta?

De cand nu ma mai antrenez pentru competitii, trebuie sa recunosc faptul ca zilele mele sunt destul de pline si deseori ma simt depasita de situatie pentru ca imi doresc sa fac atat de multe. Dar oricum ar fi, ziua nu poate incepe fara o cafea buna.



Ce te face fericita cu adevarat?

Bucuriile mele sunt simple, de la zambetul unui copil si pana la o plimbare cu *Duras*, labradorul familiei; pot gasi fericirea in cele mai marunte lucruri.

Te simti o femeie implinita?

Sunt un om implinit care urmeaza sa inceapa o noua viata si este foarte curios de ce ii va oferi aceasta.

Daca ai putea sa schimbi ceva, ce ai schimba?

Sa il am din nou pe tata cu mine, el plecand dintre noi prematur in anul 2012. Mi-as fi dorit sa pot trai bucuria medaliei cucerite alaturi de el.

Cum este relatia ta cu familia ta?

Deși faptul ca am fost plecata foarte mult timp si am calatorit lumea in lung si-n lat pentru competitii, familia a fost intotdeauna plasa mea de siguranta si m-au asteptat mereu cu bratele deschise pentru ei contand mai putin daca

Care este motto-ul tau in viata?

Indiferent cat de greu este ... nu renunta niciodata!

Ce alte surprize ne pregatesti?

Am o multime de idei pe care imi doresc sa le vad puse in aplicare, dar fiecare la momentul potrivit. Momentan ma concentrez pe vlogul lansat pe canalul meu de YOUTUBE si pe alte proiecte pe care le am impreuna cu FRS.

123

750

12



ANDREEA GRIGORESCU

FOTOGRAF SI FONDATOR ECLIPA STUDIO

ADOR SA FOTOGRAFIEZ OAMENI TIMIZI
PENTRU CA SCOT IN IMAGINI DIN
PERSONALITATEA LOR, EMOTII PE CARE EI NU
LE ARATA NICIODATA IN MOD REAL.

Bun gasit, Andreea! Ne bucuram sa te avem in noul numar al revistei noastre!

Vrem sa ne faci cunostinta cu pasiunea ta pentru fotografie. Cand a inceput povestea businessului tau?

Pasiunea pentru foto a inceput la 14 ani. Am vazut un film despre fotografie si m-a inspirat. Businessul cu fotografia a inceput cu 4 ani in urma efectiv, dar a fost gandit cu mult timp in urma.

Brandul tau poarta numele de eClipa Studio. De la ce vine denumirea?

Numele brandului : eClipa.studio ... vine de la a trai momentul, clipa... "CARPE DIEM" si de la faptul ca fotografia este o clipa stopata. O clipa care va ramane vesnic prin intermediul imaginilor.

Fotografiile inseamna clipe de bucurie?

Da. Fotografiile inseamna clipe de bucurie, dar mai inseamna si viziune, amintiri, sentimente, inspiratie, perspective si atentie pentru detalii.

Ce a fost in viata ta profesionala, inainte de fotografie?

A fost o continua cautare, nimic special.

Pe ce tipologie de fotografii de focusezi? Studio sau natura?

Imi place si fotografia de natura, dar prefer studioul pentru ca am lumina in control.

Fotografiezi produse si servicii sau mai mult persoane, modele, cupluri?

Fotografiezi mai multe categorii, dar sunt atrasa de fotografia de portret pentru ca ma fascineaza oamenii. Iubesc sa le surprind emotia/ personalitatea in fotografii.

Tie iti place sa te lasi pozata? Esti un model pretentios?

Imi place foarte mult sa fiu fotografiata si sunt extrem de pretentioasa pentru ca nu prea stiu multi sa scoata o fotografie buna cu mine. Exact cum spunea si fotografa: Annabel Williams, pe care o admir si care ma inspira in fotografie.



Cum lucrezi cu persoanele mai putin fotogenice sau cu cele timide in fata aparatului?

A lucra cu oamenii nu este o parte prea usoara, dar este placuta si provocatoare.

Ador sa fotografiez oameni timizi pentru ca scot in imagini din personalitatea lor, emotii pe care ei nu le arata niciodata in mod real.

Ce inseamna o fotografie reusita? E ca un tablou? Fiecare privitor vede un anumit gen de frumos sau o fotografie ar trebui sa se incadreze in anumiti parametri?

O fotografie reusita in viziunea mea este acea fotografie care transmite: care te tine captiv in fata ei si care iti declanseaza niste stari, niste emotii profunde si care te misca de fiecare data cand o privești.

Dar fotograful ideal? Ce anume ar trebui sa prezinte clientului astfel incat sa ajunga la inima clientului?

Fotograful ideal este cel care transmite emotie, pasiune atunci cand vorbeste despre fotografie.

Din experienta ta, este mai important fotograful sau aparatul?

Un raspuns pragmatic ar fi asa:

- 20% are importanta camera
- 20% modelul si
- 60% fotograful.

Dintre atatea fotografii realizate, care este preferata ta?

N-am o fotografie preferata. Toate au propriul charm.

Care este procesul mai provocator? Fotografiera sau procesarea unei poze?



O FOTOGRAFIE REUSITA
IN VIZIUNEA MEA ESTE
ACEA FOTOGRAFIE
CARE TRANSMITE:
CARE TE TINE CAPTIV
IN FATA EI SI CARE ITI
DECLANSEAZA NISTE
STARI, NISTE EMOTII
PROFUNDE SI CARE TE
MISCA DE FIECARE DATA
CAND O PRIVESTI.



Fotografierea este procesul cel mai provocator pentru mine. Simt cum ma rup de realitate si ma focusez pe obiectiv. Intru intr-o transa de placere.

Care este modelul tau preferat? Cum va fiica ta?

Da, fiica mea este modelul meu preferat si adorat, dar eu nu sunt fotograful ei preferat ... pentru ca nu este incantata sa pozeze in general. Este un model care-mi da batai de cap.

Cum arata o zi din viata ta?

O zi din viata mea este cu provocari, cu recunostinta, cu munca, cu satisfactii. *Preferi naturalitatea sau te machiezi in fiecare zi?*

Ma aranjez in fiecare zi, chiar si atunci cand stau singura in fata Mac-ului si prelucrez fotografii.

Ce stil vestimentar adopti?

Stilul vestimentar preferat de mine este unul sexy-rock.

Faci sport? Ai un stil de viata sanatos?

Fac si sport, un sport medical, terapeutic si ma straduiesc sa am un stil de viata cat mai sanatos. Nu pic in extreme.

Ce regasim in geanta ta zilnica?

In geanta mea de zi cu zi este un haos.

Clasic. Se gaseasca: acte, rujuri, chitante, chei, parfum, servetele mototolite, carti de vizita, dulciuri, etc.

Ce admiri cel mai mult la o femeie?

La o femeie admir : blandetea, feminitatea si determinarea. Ador femeile frumoase, profunde ... cu gandire de sine statatoare.

Cum ai descrie personalitatea ta?

Personalitatea mea este: melancolica, boema, empatica si autentica.

Cum a fost anul 2021 pentru tine din punct de vedere profesional si ce asteptari ai de la noul an?

Anul 2021 a fost usor palid din punct de vedere profesional.

Dar Anul Nou va fi extrem de creativ.

Ce mesaj ai pentru cititorii nostri?

Mesajul pentru cititorii revistei este unul din suflet: "SA AVETI CELE MAI FRUMOASE CLIPE DIN VIATA IN ANUL CARE VA VENI SI SA NE URMARITI PENTRU CA VOM FI INSPIRATIE!"

Multumesc cu sufletul echipei FAMOST! Si ma simt flatata pentru colaborarea cu voi.

Iti multumim,

Echipa FAMOST



GUSTURI ASIATICE, INGREDIENTE ROMANESTI

SUSHIFY.RO

de MIHAI STEFAN & ACQUARELLO

SUSHIFY, cuvânt, nume sau denumire este simplu și direct traducându-se prin a face(fy) sushi. Ideea despre care am spus că a dus la nașterea proiectului nu se rezumă doar la cunoscuta bucatărie de sushi, sau la simplistul “a face sushi”. În spiritul trendului și mișcării prezente și la noi de câțiva ani, am decis să mă

provoc pe mine, pentru început, ca mai apoi să provoc publicul cu ideea de “a face sushi”, dar cu ce avem local, autohton și la îndemână. Cu siguranță gusturile asiatice nu au fost prezente în partile noastre încă din antichitate, dar ingredientele da. Ba chiar mai mult, mulțumită informației și posibilităților actuale, putem produce atât gusturile cât și ingredientele la noi în țară. Orezul dedicat pieselor delicate de sushi este prezent în Baragan, cunoscutii tăietei de orez produși în Arad, aromele ciuperci shiitake crescute în Moldova, ba chiar și celebra și luxuriantă vita wagyu paste pe pășunile Transilvaniei. Despre pește, topping-ul vedetă îl avem la îndemână atât în Marea Neagră cât și pe râuri. Cu toate acestea la îndemână, mi-am propus ca în timp, aceste două elemente

- gusturile și ingredientele, aflate la mii de kilometri unele de celelalte să se regăsească, poate pentru început doar într-un motto “GUSTURI ASIATICE, INGREDIENTE ROMANESTI” și cu sprijinul entuziaștilor de nouă culinar, să devină un suport al comunității locale, dar cu gust asiatic.

Voi încerca să fiu scurt cu această poveste a cărei idee nu este chiar atât de nouă precum este proiectul Sushify. În câteva cuvinte despre mine, pentru că centrul atenției ar trebui să fie SUSHIFY, eu sunt *MIHAI*: muzician, lingvist, chef și coordonator al proiectului. Ultimii 10 ani i-am petrecut aprofundând arta bucătăriei, pe care am imbinat-o cu atracția pentru culturile asiatice.

www.sushify.ro | ☎ 0784 309 882



*Avem proiecte si
bucatari ce incep
sa ne faca cinste
prin viziunea si
dorinta de a inova
si readuce la viata
ceea ce exista si ne
reprezinta de drept.*

Cu siguranta ceea ce am propus nu reprezinta o noutate, stiu cu certitudine ca aceste lucruri s-au intamplat si se intampla pe scena culinara occidentala. Ba chiar mai mult, nu doar occidentul profita de inspiratia, entuziasmul si apetitul de inovatie al bucatarilor ci si “vestul” nostru, vestul Romaniei. Desi bucatarii romani activeaza sau conduc de mult timp restaurante ce detin stele Michelin, Romania nu a atras niciodata atentia Michelin-ilor, pana acum. Avem proiecte si bucatari ce incep sa ne faca cinste prin viziunea si dorinta de a inova si readuce la viata ceea ce exista si ne reprezinta de drept.

Totusi, din nefericire pentru noi, estul Romaniei nu se incadreaza in acest pionierat. Desi am fost binecuvantati cu un vast repertoriu etnic, cultural si mai ales gastronomic, ceea ce regasim pe plan culinar la granita Munteniei cu Moldova este preponderent un amalgam de reconstituiri ieftine, fara personalitate si fara o mica urma de efort depusa pentru profitul facut in numele diferitelor bucatarii specifice pe care le promoveaza.

Intrand in acest peisaj monocrom si lamentat care ar putea deveni extrem de divers si “cu gust”, nu pot decat sa sper ca alaturi de sustinatorul proiectului SUSHIFY, restaurantul AQUARELLO, voi putea putea “asiatiza” ciupercile de la Tecuci, midiile din Marea Neagra sau somnul de Dunare care a migrat tactic, fara voia lui din China spre Romania in perioada comunista. Odata cu asta, pot sa sper ca am sa asist in timp la reinvierea aromelor turcesti sau grecesti impreuna cu multe alte gusturi care au ajuns si ramas ca fiind autohtone cu secole in urma.



GRILLED OCTOPUS



MONGOLIA BEEF NOODLES



TERIYAKI RIBS



ROCK SHRIMP



SPICY SALMON



TUNA T



NIGIRI SET



VEGGIE MIX

fotografii:
FAMOST



YAKITORI



SPRING ROLLS



ATAKI



NIGIRI SET

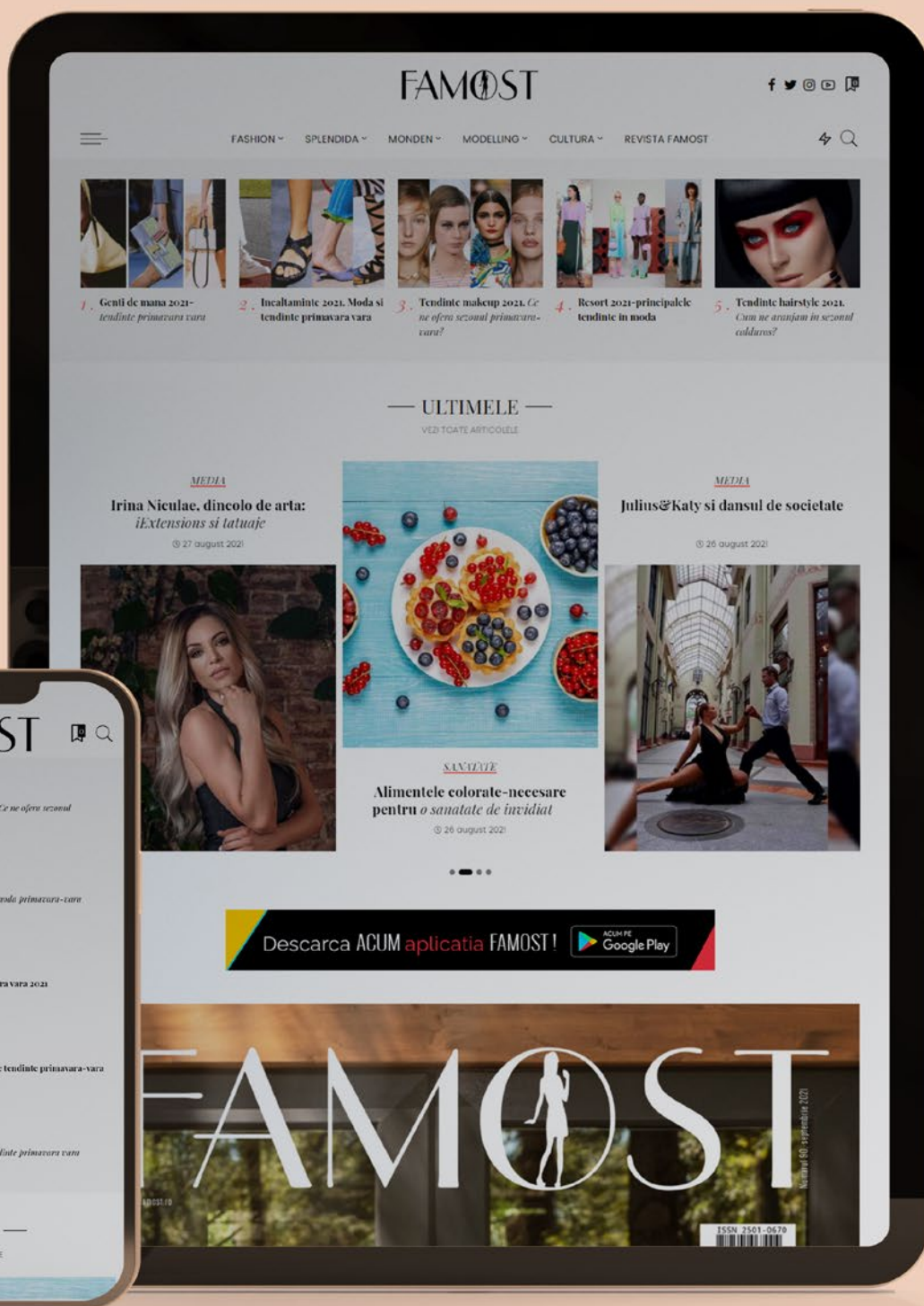


SALMON PHILADELPHIA

ACUM, SUNTEM MAI APROAPE UNII DE ALTII, LA DOAR O ATINGERE!

Nu s-a schimbat nimic, doar am facut lucrurile mai usoare!

INTRI PE **GOOGLE PLAY**, DESCARCI APLICATIA **FAMOST** SI GATA:
DE ACUM, VEI CITI REVISTA FAVORITA, MULT MAI USOR!





**TENDINTE, MODA, FRUMUSETE,
STIL DE VIATA, CULTURA ...**

S U N T M A I F R U M O A S E C U

FAMOST



CE MAI CITIM

cu IOANA ALEXANDRA ANTONE

UN BILET LA CIRC NUMIT iubire

de NATASA ALINA CULEA

Vi s-a mai intamplat vreodata sa fiti subjugati, acaparati si impresionati irevocabil si pe de-a-ntregul de o poveste? Sa simtiti totul la intensitate maxima, sa radeti, sa va revoltati si sa aveti impresia, pe intreg parcursul lecturii, ca toate acele cuvinte sunt despre voi, caci va soptesc taine pe care nimeni altcineva nu ar trebui sa le cunoasca, secrete, dorinte si patimi despre care sufletul va plange neincetat, readucand la suprafata reminiscente ale unui trecut pe care mintea il vrea a fi uitat, inasa inima, tradatoarea, il evoca iar si iar si iar, pana in momentul in care va incepe sa isi goleasca din prea plinul tristetii, ramanand, inasa, o carcasa lipsita de orice alt sentiment nobil.

Vi s-a intamplat vreodata sa va pierdeti intre paginile unei carti si tot acolo sa va (re)gasiti alinarea? Pe mine aceste emotii ma ravasesc aproape de fiecare data cand intre mainile mele isi mai face culcus o carte exceptionala, inasa mai ales atunci cand citesc una dintre cartile scriitoarei Natasa Alina Culea.

Natasa este una dintre cele mai bune scriitoare contemporane de la noi din tara, o fina cunoscatoare a firii umane, un om care scrie cu pasiune, talent si profunzime, cartile ei invitand cititorul la introspectie. Nici macar una dintre cartile ei nu m-a dezamagit, din absolut toate iese la suprafata iubirea autoarei pentru frumos, cuvintele-i mestesugite, sinceritatea si onestitatea cu care isi trateaza cititorii prin prisma celor scrise, cat si subiectele intense, pline de forta si delicatete, reprezentand cartea de vizita a autoarei.

Romanul de fata, *Un bilet la circ numit iubire*, nu constituie exceptia. Este o lectura savuroasa, o oda inchinata iubirii, artei si sufletelor de artisti, oamenilor care iubesc, spera si dispera, invingatorilor dar si celor invinsi, persoanelor inocente dar si celor care li s-au frant aripile mult prea devreme, pierzandu-si reperatele in aceasta exagerat de tumultoasa si dureros de efemera existenta.

Actiunea cartii se desfasoara alternativ, pe doua planuri, unul din trecut, intre anii 1875-1913, urmarind destinul personajului principal, Arlechinul, si unul in prezent, intre anii

2015-2017, descriind viata tumultoasa si prea putin multumitoare a unei actrite de teatru, mama ce isi creste singura copilul. Astfel cele doua lumi total diferite, din punct de vedere al contextelor politico-culturale, inasa destul de asemanatoare in ceea ce priveste profilul psihologic al personajelor, se intrepatrund, oferind cititorului o poveste intensa, emotionanta si acaparatoare.

Lidia, eroina povestii din prezent, intruchipeaza prototipul femeii de succes din zilele noastre, ce are o cariera in plina ascensiune, chiar de invidiat, as putea spune, talent si o situatie financiara buna, detinand roluri importante pe mai toate scenele teatrului, singurul rol pe care nu stie sa-l joace fiind chiar rolul ei de zi cu zi, cel de femeie asa zis independenta, inasa care se gaseste intr-o stransa relatie de dependenta cu propriile-i nesigurante, temeri si frici interioare, care se rasfrang dezamagitor de mult in viata ei de tanara mama si potentiala iubita. Singura care o intelege si o accepta pe deplin este prietena ei de suflet, Nevena, care la randu-i este o femeie dedicata artei, fiind o scenarista de succes, inasa ceva mai rationala, calma si sigura pe sine decat nestatornica si vesnic nemultumita Lidia. Cele doua personaje sunt puse, oarecum, in antiteza, relevand cateva informatii pretioase despre psihologia femeii si zbuciumul interior al acesteia, ce se intensifica de-a lungul timpului, cu atat mai mult cu cat acestea nu reusesc sa dobandeasca un oarecare control asupra sinelui lor.



Oamenii continua sa creada. Continua sa vina, sa plece, sa uite, sa ierte, sa iubeasca, in tacere mai mult, si sa o ia iar de la inceput. O noua sansa sau un nou capat de drum? Cine poate sti? Viitorul nu este scris in stele, ci in alegerile lor. Poate ca iubirea este si un examen de maturitate, nu doar un simtamant inefabil. Oamenii obisnuiesc sa o striveasca asa cum strivesc un fluture albastru, caci efemeritatea frumusetii lui le-ar frange inimile. Ei isi tes propriile povesti de iubire si, uneori, povestile neterminate continua de-a lungul mai multor vietii. Poate ca astfel de povesti nu se termina niciodata.

La polul opus, trecutul indepartat ne dezvaluie impresionanta si tragica poveste de viata a Arlechinului, personajul principal al cartii, cel care ofera, prin caracterul sau incitant, insa plin de superficialitate, cele mai importante concluzii despre viata traita fara sens, lipsita de asumare si totalmente fara iubire.

Anul 1875 aduce circuitului Galaxy,

ce se afla in acel moment pe taram parizian, pe langa nenumarate aplauze si recunoscinta publicului fascinat de exoticele reprezentatii oferite de numerosi artisti ce isi dedicau viata scenei, traind de multe ori in lipsuri materiale sau dureri fizice, mereu pe marginea prapastiei, caci circuitul reprezinta nu doar stralucire, grandoare si frumuseti, ci si munca, sudoare si accidente ce pot fi, uneori, fatale, un baietel de vreo 4-5 anisori, ramas singur pe scaune, la finalul programului artistic. Necunoscandu-i-se identitatea adevarata, nefiind cautat de niciun parinte ingrijorat timp de mai multe zile, directoarea Patty Bell hotaraste sa il accepte sub cupola uriasa a circuitului, care a reunit de-a lungul timpului artisti din diverse colturi ale lumii, baietelul fiind rebotezat Maxim si adoptat de catre Elda, ghicitoarea in tarot, cea care are proprii demoni interiori cu care se lupta neincetat, Max fiind, aparent, salvarea de care aceasta avea nevoie.

Inca de la apusul soarelui se adunaseră langa arena la povesti, cantand, povestind intamplari neadevarate sau spunand glume deochiate despre toti cei care îi

cunosteau, dar si despre cei pe care nu îi cunosteau deloc. Lumea lor era o lume aparte, neghidata de atatea reguli precum cea a oamenilor care traiau in afara cupolei circuitului.

Circuitul era ca un drog, si, odata ce-l degustai, nu te mai puteai lasa de el.

Astfel Max ajunge sa indrageasca lumea circuitului si se pregateste intens pentru rolul sau de Arlechin, luand cu sarguinciozitate lectii de drama, dobandind o noua identitate si un nou tel in viata: sa dea tot ce are mai bun in acest rol, sa rada indiferent de situatie si sa faca oamenii sa rada - lucru deloc dificil pentru el, caci caracterul sau este de asa natura incat rolul interpretat pe scena i se potriveste manusa, o manusa pe care nu vrea si nici nu stie cum sa si-o mai scoata. Pe cat este de acaparator de tot ce inseamna circuit - lumini, cantece, glume, rasete si ropot de aplauze, pe atat se indepartea de adevaratele principii sanatoase ale vietii, faurindu-si o masca atractiva pentru a ascunde in profunzime incapacitatea sa de a oferi si primi iubire, mintind si inselând fara regret orice femeie care i se arunca la picioare si isi lasa inima dezgolita in fata acestui Don Juan irezistibil.

Laudele de tot felul, de cele mai multe ori complet meritate, îi erau hrana zilnica, sacul in care baga mana pana la cot pentru a culege maximul de castig. Concepte precum onestitate sau onoare nu îi spuneau mare lucru, ci erau doar niste copaci cazuti pe cararea lui, pe care pasea nestingherit. Isi calcula toate miscarile pentru a obtine ceea ce dorea, iar cand totul se dovedea simplu, atunci asta era ceea ce trebuia el sa faca. Pentru a castiga ceva, facea orice, de la minciuni, la lingusiri sau manipulari emotionale. Totul i se parea permis.

Declinul acestuia incepe in anul 1888, in Londra, acolo unde, in interiorul unui bordel, situatia ii scapa de sub control, Max depasind limitele bunului simt si infaptuind primul sau pacat de neiertat, izvorat din prea multa superficialitate, ignoranta si egoism, trasaturi ce-l caracterizeaza pe deplin si care nu ii fac cinste baietelului odinioara inocent, pierdut si fragil, dar care a gasit ajutor si iubire in femeile bune de la circ, care l-au salvat, poate, de la un destin dificil, dar care, in acelasi timp, l-au si condamnat la un destin tragic, prin prisma faptului ca l-au iubit si rasfatat atat de mult, incat nu au stiut cum sa-i refuze capriciile ce mai tarziu s-au transformat in pacate.

Cand costumul de arlechin era dat jos si fata ii era spalata de vopseluri, iesea la iveala un tanar aratos, cu parul negru si trasaturi ca subliniate de un penel de artist. In viata de zi cu zi, Maxim evita orice gand trist si voia sa isi petreaca toata viata razand si facand glume. Ii era teama de scurtele momente melancolice, fugind de orice gand neplacut ca dracul de tamaie. Isi facea cu repeziciune iubite in toate orasele in care circul poposea, batand drumurile si carciunile pana cand gasea o fata care sa se topeasca de admiratie pentru el, cel care ajunsese in scurt timp zeul circului.

Sa-i ceri sa se schimbe mai mult decat atat era la fel de inutil precum a-i cere iernii sa nu mai vina dupa toamna sau toamnei dupa vara. Si cine se schimba de bunavoie? Doar oamenii constienti deja de cine sunt.

Arlechinul este un jucator desavarsit, un amant minunat, suficient de inteligent si atractiv fizic pentru a capta atentia femeilor din jur, pe care le trateaza cu indiferenta, asta dupa ce isi hraneste setea vesnic neostoita de iubire. Este un copil imatur emotional

si dezechilibrat, ce se vede a fi un barbat important in viata nenumaratelor iubite pe care le seduce fara rusine. Singura data cand este parasit de iubita in detrimentul unui barbat bogat, scoate la iveala un nou Maxim - un barbat si mai dur, ranit in orgoliu, caci nu isi iubea cu adevarat iubita care, de fapt, l-a citit ca pe o carte deschisa si apoi a plecat, caci era la fel ca el. Arlechinul se transforma, astfel, in cea mai intunecata versiune a lui, incapabil de a recunoaste si accepta iubirea adevarata, transformatoare, nici chiar atunci cand o are in fata, nici chiar atunci cand o simte strabatandu-i venele, sub forma unei copile inocente intalnite in Suedia anului 1895.

Imaginea ei, inconjurata de ceata de prichindei, parea o pagina smulsa dintr-o carte cu basme a lui Hans Christian Andersen. Cand privirile lor se intalneau, inima le batea navalnic in piept, raspandindu-le sageti delicioase in tot corpul, inflacarandu-le fiinta. Desi amandoi simteau ca au poposit pe un taram necunoscut pana atunci, o familiaritate inexplicabila venea sa le rastoarne primele perceptii, debusolandu-i.

Anicka este acel personaj pe care il respecti pentru verticalitatea, curajul si loialitatea de care da dovada, dar de care iti este si mila, caci niciodata un om cu intentii pure, sincere si profunde nu ar trebui sa cunoasca ce inseamna durerea sufleteasca, cauzata de acesti oameni toxici si defecti, care nefiind capabili de empatie si iubire, pervertesc cele mai frumoase suflete. Uneori, pentru eternitate, acestea transformandu-se la randul lor in carcasa golite de orice emotie pozitiva. Insa Anicka este exceptia care se ridica in ciuda cicatricilor pe care le poarta si, demna, isi gaseste propriul loc in aceasta lume pierduta.

Era o fata obisnuita care iubea neobisnuit, iar astfel de fete au un



destin aparte, ele vindeca cu puterea lor inimile ranite, dar uneori platesc un pret prea mare pentru peticirea ranilor altora.

Ultimele pagini ale romanului sunt si mai intense, pline de vesti si dezvaluiri uimitoare. Iar in final, as putea spune what goes around, comes around, caci viata are propriul ei mod de a rasplati fiecare fapta pe care noi o facem pe acest pamant. Sau nu? Cat de departe putem merge in actiunile noastre, invocand anumite credinte total nesanatoase? Cat la suta este predestinat si ce procent poate fi explicat prin relatia cauza-efect? Oare stim noi, oamenii, cand sa ne oprim din a mai face rau celor din jurul nostru, dar si noua insine? Si de ce nu suntem capabili sa ne lasam vazuti de catre altii, fugind de emotie si ridicand ziduri imposibil de escaladat in fata iubirii, de teama de a nu deveni vulnerabili in ochii celor de langa noi?

Viata este o bataie de aripi. La sfarsitul ei ramai doar cu doua intrebari: "Cine ai fost?" si "Cine ai fi putut fi?"

Poate ca este imposibil de raspuns la aceste intrebari. Poate ca intreaga noastra viata este o enigma pe care nu mai avem energia sa o descifram, sau macar sa facem in asa fel incat sa reusim sa mai pretuim ceva din ceea ce ne ofera. Insa n-ar trebui niciodata sa uitam povestile despre iubire si ca este datorita noastra sa scriem tot ce este mai frumos in caietul vietii.

Recomand cu tot dragul cartea *Natasei Alina Culea, UN BILET LA CIRC NUMIT IUBIRE*. Va va impresiona si va va oferi cateva ore de calitate alaturi de personaje de neuitat.



CRONICA UNUI EVENIMENT LITERAR-IANUARIE 2022

lecturile inceputului de an

de ROXANA NEGUT

dragi prieteni, bine v-am regasit la inceputul unui nou an. Ne continuam calatoria si in luna ianuarie pe aleile literare ale lunii precedente descoperind cele mai noi aparitii editoriale ale autorilor straini dar si ale autorilor romani alaturi de multe alte carti interesante aparute in ultima perioada. Incepem cu categoria science fiction unde intalnim un titlu premiat scris de un autor celebru dar si un volum de povestiri captivante. La categoria fantasy, o distopie fascinanta si tulburatoare dar si o alta poveste fantasy romance, din categoria mystery si thriller, paranormal in povesti incarcate de tensiune si suspans sau romane horror pentru iubitorii genului.

Romane de dragoste si historical romance, bijuterii literare pline de romantism, fictiune si non fictiune, volume de proza scurta, titluri remarcabile. Continuum cu minunata literatura pentru copii dar si literatura young adult, o calatorie intr-o lume plina de aventuri si personaje fantastice. Capodopere ale scriitorilor clasici dar si categoria romane premiate, unde descoperim de aceasta data, autorii romani si creatiile lor distinse cu Premiul Vladimir Coliș 2021.

Nu uitam nici de poezie, o invitatie intr-un univers al emotiilor printr-o antologie de versuri din lirica universala intre renastere si modernism dar si un nou volum de poezie aparut in luna precedenta.

ANGELA CARTER

“

Cand citesti o carte este ca si cum o rescii pentru tine. Aduci intr-un roman, indiferent ce citesti, toata experienta lumii. Aduci istoria ta si o citesti in proprii tai termeni.

gen / SCIENCE FICTION

HELLICONIA #3 - IARNA - Brian Aldiss, editura PALADIN

PREMII SI NOMINALIZARI

Premiul British Science Fiction Association 1985 pentru roman.

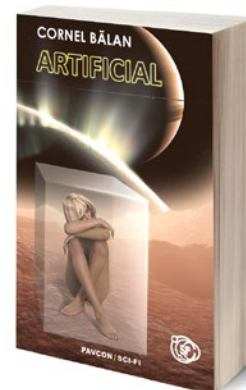
Nominalizare premiul Nebula 1986 pentru roman.

Nominalizare premiul Locus 1986 pentru roman.

TITLURILE SERIEI

HELLICONIA #1. Primavara, Editura Paladin, colectia Paladin SCI-FI Masters

HELLICONIA #2. Vara, Editura Paladin, colectia Paladin SCI-FI Masters



Descrierea cartii

Iarna de secole a Anului Mare de pe planeta Helliconia se apropie si oligarhul ia masuri dure pentru a asigura supravietuirea oamenilor din asprul continent nordic Sibornal.

Helliconia era celebra pentru iernile lungi, dar acelea nu insemnau moartea naturii, ci somnul ei, din care planeta avea sa se trezeasca neindoielnic. Pe de alta parte, iarna nucleara nu promitea revenirea primaverii.

Alternanta anotimpurilor puncteaza istoria Helliconiei, o planeta situata la o mie de ani-lumina de Pamant, scaldata in lumina a doi sori. Acum este vremea frigului, iar pentru locuitorii planetei urmeaza un mileniu al declinului si poate colapsul civilizatiei create in timpul verii. Iminente iernii evidentiaza dimensiunea cosmica si tragica a unei istorii asupra careia indivizii detin putin control, din care se straduiesc sa scape cu viata, sa spere si sa astepte cu nerabdare revenirea primaverii.

Intunericul, gerul si tacerea se astern deasupra Helliconiei, iar modul in care va supravietui omenirea depinde de resursele ei mentale si emotionale. Mortii nu vorbesc niciodata despre politica.

O trilogie clasica, exceptional documentata si realizata.

Recomandata tuturor pasionatilor de lumi, rase si culturi extraterestre.

Brian W. Aldiss scrie science-fiction la cel mai inalt nivel. El vorbeste despre evolutia culturilor; a speciilor; a mediului inconjurator aflat in permanenta schimbare, care modeleaza si este totodata modelat el insusi de forte vietii. New York Times

Inca un efort bine gandit si de o ingeniozitate marea: finalul extraordinar al unui spectacol incredibil si fascinant. Kirkus Reviews

ARTIFICIAL - Cornel Balan, editura PAVCON

Descrierea cartii

Un excelent volum SF si F, cu care ne incanta scriitorul canadian de origine romana Corneliu Balan. Povestiri centrate pe tehnologie ("Dificultati tehnice"), doua construite in jurul ideii de teleportare ("Masina de teleportat contrafacuta" si "Cine-i un catel destept?"), alte doua care sugereaza ca umanitatea nu este pregatita pentru contactul cu extraterestrii ("Sferoidul" si "Contact"), dar nici de calatorii intergalactice ("Ultima frontiera"). "Post Solar Saint" este o poveste de "istorie paralela", in timp ce "Distorsiuni" are de-a face cu teoria conspiratiei, precum si tema familiara a duhului omnipotent prins intr-un spatiu-timp unde se experimenteaza cu nemurirea mintii digitale.

CONTINE POVESTIRILE

Artificial

Sferoidul

Ultima frontiera

PAIZ

Distorsiuni

Post Solar Saints

Masina de teleportat contrafacuta

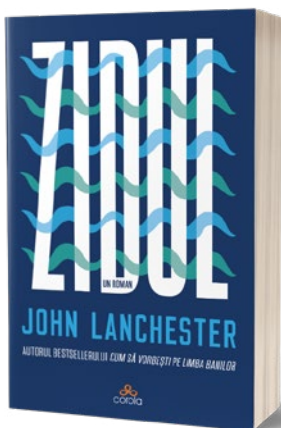
Dificultati tehnice

Contact

Cine-i un catel destept?

Femeia din vis

Alegeri



📖 ZIDUL - John Lanchester, editura ACT si POLITON

📖 Descrierea cartii

Zidul / The Wall de John Lanchester este un roman fascinant si tulburator care te va hipnotiza inca de la primele pagini. Zidul este o distopie care atinge probleme cat se poate de reale ale vremurilor pe care le traим, precum: dezechilibrul climatic, teama tot mai acuta sau disensiunile politice majore, insa, in ciuda acestui fapt, ramane o distopie. Una atat de bine scrisa, incat, scriitorul si jurnalistul american Michael Lewis a numit-o <<un "1984" (n.r: 1984 de George Orwell) al timpurilor noastre>>.

Te invit asadar sa parcurgi o alta poveste fascinanta si emotionanta care reprezinta un alt posibil raspuns la o intrebare care ne incita curiozitatea mereu: Cum ar fi daca lumea ar fi intr-o buna zi asa ... ? Cartea este impartita in trei parti, dupa cum urmeaza: Zidul, Ceilalti, Marea.

Actiunea romanului se petrece intr-un viitor sumbru, mai precis, in Lumea noua de dupa Schimbare. Nu stim daca a fost intentia autorului sau nu, dar, desi totul este pura fictiune, sentimentul ca aceasta Schimbare s-ar putea petrece cat de curand in viitor este extrem de viu pe tot parcursul lecturii. In acest viitor, copiii isi urasc parintii, pentru ca ii condamna pentru Schimbare, iar dura lupta pentru supravietuire se da intre Aparatori si Ceilalti. Dar partea cea mai trista a romanului o reprezinta de departe tabloul unei lumi care si-a pierdut complet sensul. Tabloul unei lumi in care nimeni nu isi mai doreste sa faca copii decat in schimbul unei recompense substantiale, pentru ca lumea e atat de ingrozitoare ...

Infricosator de real. Boris Kachka, New York Magazine

Zidul este ceva nou: aproape o alegorie, aproape o avertizare in legatura cu un viitor distopic, partial un studiu elegant despre insasi natura povestirii. M-a impresionat profund. Philip Pullman

O poveste extrem de convingatoare plasata intr-un viitor distopic. Fascinanta. Este un 1984 al timpurilor noastre. Michael Lewis

📖 VENDETTA - A MEA, Florentina Pandelea, editura VESPER BOOKS

📖 Descrierea cartii

Morrigan Viperidae este cel mai mare pericol pe care omenirea il are de indurat. Crescuta pentru a deveni o arma mortala si conducatorul suprem, aceasta uita de emotii atunci cand se avanta in lupta. Si are pentru ce lupta.

Totusi, si-a renegat originile, vrand sa duca o viata normala. Doar ca normalitatea nu isi are locul pe insula Kythava. Taramul apartine oamenilor care si-au pierdut sufletele, iar Morrigan este cea mai mare pacatoasa dintre locuitori. Prin vene ii curge sangele mostenitor, iar sufletul ii e vandut unei datorii vechi de sapte ani. L-a dat la schimb pentru o vendeta care nu a mai venit. Dorinta de a-si razbuna tatal devine arzatoare din clipa in care Kaleb Derkomai, un luptator fara egal, revine in viata ei.

Carismatic si increzator, dar plin de aroganta si cu o putere mare de manipulare, Kaleb se foloseste de un tertip meschin pentru a o determina sa-si recupereze tronul pierdut. Pornind intr-o batalie dezavantajata, adunand pe drum soldati rataciti, Morrigan se avanta intr-un razboi cu un final incert, caci risca sa-si piarda sufletul pereche.

Secrete ce cantaesc greu in soarta insulei Kythava sunt pe cale sa iasa la iveala. Acestea vor schimba cursul actiunii, iar razbunarea nu va fi atat de dulce, pentru ca nu se va infaptui in totalitate.

gen / THRILLER / CRIME / MYSTERY



📖 SUPRAVIETUITOARELE - *Riley Sager*, editura RAO

📖 Descrierea cartii

Acum zece ani, viața de studentă a lui Quincy Carpenter a fost întreruptă când a plecat într-o mică vacanță împreună cu prietenii ei de la universitate și s-a întors singură, unica supraviețuitoare a unui masacru. Astfel, ea devine membră unui club restrans pe care nimeni nu îl invidiază: un grup pe care presa îl numește Supraviețuitoarele.

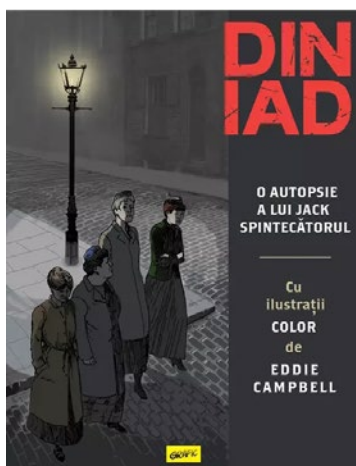
Acum Quincy este bine și încearcă din rasputeri să lase trecutul în urmă, până când Lisa, cea dintâi dintre Supraviețuitoare, este găsită moartă în cada ei de baie, cu venele tăiate. Trecutul revine în prezent și Quincy pierde controlul vieții ei bine orânduite.

📖 CUTIA CU SUVENIRURI, partea întâi - *Issabela Cotelin*, editura UP

📖 Descrierea cartii

Dintr-un bloc mic, de patru etaje și cu o singură scară, încep să dispară, pe rând, locatarii. Împrejurările în care se petrec disparitiile, precum și faptul că, în ciuda aparentelor, nu există o prietenie reală între ei, fac mai puțin observabile aceste evenimente. Singurul lucru care pare să-i unească pe toți într-o preocupare comună, dar despre care se ferească să vorbească prea mult este insomnia de care suferă fiecare în parte. Dar nimic nu este ceea ce pare a fi.

Construcția în sine - inițial bloc, apoi casa, apoi ... dar să nu anticipăm prea mult - are, la rândul său, o poveste separată care, în prologul și epilogul fiecărei părți, da startul altei etape a povestii umane și astfel planurile narativii se împletesc într-un destin comun.



📖 **DIN IAD. O AUTOPSIE A LUI JACK SPINTECĂTORUL**, Alan Moore, Eddie Campbell, editura GRAFIC

Cinci premii Eisner

Prix De La Critique, Festivalul Internațional de Banda Desenată de la Angoulême

Premiul Harvey & Ignatz pentru cel mai bun roman

Premiul Horror Guild

Bestseller New York Times

🖋️ **Descrierea cartii**

Doctorul Gull este foarte respectat în comunitatea londoneză de la sfârșitul secolului XIX. Medic și recunoscut mason, Sir William Gull devine printr-o conjunctură neașteptată confidențial reginei Victoria și singurul care poate ajuta familia regala să evite un scandal în care e implicat însuși nepotul reginei, printul Albert Edward. Nimeni nu l-ar fi putut banui vreodată pe Sir William Gull de vreo faptă imorală. Dar în toamna anului 1888, un criminal în serie, care își atribuie numele de Jack Spintecătorul, îi pune pe gânduri pe polițiști - semnele de pe trupurile victimelor arată că ucigașul are solide cunoștințe de anatomie. Povestea învaluită în mister da astfel naștere uneia dintre cele mai sângeroase legende din toate timpurile.

Inspaimantator de complex. Douglas Wolk, Publishers Weekly

Romanul meu grafic preferat ... o opera monumentală despre crimele lui Jack Spintecătorul, despre întunecata epocă victoriană în care acestea au avut loc și zorii secolului XX. Warren Ellis, Entertainment Weekly

Poate cea mai ambițioasă, inovatoare și documentată opera istorică ficțională a ultimilor ani. Kevin Jackson, The Independent

O meditație asupra raului, un dosar de cercetare, un comentariu asupra Angliei victoriene ... o opera impresionantă. Patrick Day, The Los Angeles Times

📖 **MERIDIANUL SÂNGELUI** - Cormac McCarthy, editura POLIROM

🖋️ **Descrierea cartii**

Plasată la mijlocul secolului al XIX-lea, acțiunea romanului prefigurează un western cu valențe horror, urmărind aventurile unui tânăr fără capătăi, în zona graniței dintre Texas și Mexic, alături de o înfiorătoare bandă condusă de un monstru cu chip uman, "Judele", pentru care doar moartea și cruzimea par să aibă sens în lumea oamenilor. Banda era cunoscută și temută în epoca mai ales pentru expedițiile împotriva indienilor și pentru crimele la care se dădea. Inșă, oricât de real ar fi faptul de la care porneste povestea, imaginarul straniu, cruzimea, perplexitatea și grotescul pe care le dezvoltă par înghițite de un focar literar la limita dintre afazie și instinct animalic, ce înregistrează cele mai extreme manifestări ale violenței.

Nici un alt scriitor american în viață, nici măcar Pynchon, nu ne-a mai oferit o carte atât de puternică și de memorabilă. Harold Bloom

gen / ROMANE DE DRAGOSTE



☞ VARA NOASTRA DE DEMULT - Roxanne Veletzos, editura LITERA

🖋️ Descrierea cartii

Ungaria, 1943: În timp ce războiul trece de granițele țării, tanara și impetuoasă Eva Cesar sosese în orașul idilic Sopron pentru a-și petrece ultima vară înainte de nunta, pe moșia familiei sale aristocrate. Tânjind să se elibereze de sub dominarea unui tata sever, ea număra zilele până la căsătoria cu un medic de la Crucea Rosie amabil și devotat, pe care îl admira foarte mult.

Dar viața Evei se schimbă atunci când îl întâlnește pe Aleandro, un violonist și artist rom fermecător și pasionat. Cu toate că vremurile și societatea le sunt potrivnice, Eva și Aleandro se îndrăgostesc profund - doar pentru a fi despărțiți de un gest brutal izvorat din ură.

În timp ce sunt maturati de valurile războiului, Eva și Aleandro încearcă să uite povestea lor de dragoste. Cu toate acestea, amintirea obsedantă a acelei veri le va remodela destinele și va duce la decizii care vor avea ecou de-a lungul generațiilor.

De la ororile celui de-al Doilea Război Mondial până la tensiunile revoltei maghiare din 1956 și dincolo de acestea, romanul este o poveste impresionantă despre prețul secretelor, despre liniile neclare dintre sacrificiu și obsesie și despre rezistența spiritului uman. *Un roman istoric superb scris și impecabil cercetat, care se întinde pe decenii și continente și are o distribuție de personaje bogat desenate.* Jillian Cantor

☞ CRED ÎN FERICIRE - Kelly Moran - volumul 2 - Editura LITERPRESS
Seria Cattenach Ranch

🖋️ Descrierea cartii

În copilărie, Nakos Hunt a parasit intimitatea tribului sau nativ Arapaho pentru a locui la ranch-ul Cattenach. Acum e supraveghetor, e fericit cu viața lui, dar fata cu care s-a împrietenit cu mulți ani în urmă îi întoarce dintr-o dată sufletul pe dos. Tânjește după stabilitate și un scop în viață și Amy Woods e orice altceva în afara de o prezenta liniștitoare. Desi e incredibil de frumoasă și aproape singura persoană care poate scoate un ras din partea lui, n-a fost niciodată în stare să o înțeleagă.

Apoi, o clipă schimbă totul și în el se naște o dorință puternică de a o proteja. Și de a n-o mai lăsa să plece. La fel e și cu dorința dureroasă și o legătură pe care pare că n-o poate controla, indiferent cât de tare se străduiește să-și neghe această dorință. Ea nu se încadrează în versiunea de poveste cu final fericit ...

Amy e familiarizată cu dezamăgirile. A petrecut majoritatea vieții ei afirmându-se prin forțe proprii și sfidând soarta. Odinioara poate că a visat la lucruri precum fericire și iubire, dar astea erau pentru alții. Nakos nu fusese niciodată cineva pe care să-l merite, cu toate astea atracția dintre ea și cowboy-ul cel meticulos și sexy nu poate fi negată. Și prea ispititoare pentru a fi ignorată. Nu numai că el e puternic, răbdător și respectuos, dar își manifestă un fel de pasiune romantică ce nu credea să existe. Dar secretul pe care-l păstrează ar putea sparge globul perfect în care trăiesc și când un vechi cosmar se taraste dinspre trecut, ea își da seama că să-l piardă pe Nakos ar fi singurul lucru după care nu și-ar mai putea reveni.



SA IUBESTI UN SCOTIAN - *Hannah Howell*, editura LIRA
Seria "CLANUL CAMERON"

Descrierea cartii

Dorinta de a nu mai fi dependent de familie îl determina pe Gregor MacFingal Cameron să facă un gest necugetat și să își găsească o mireasă bogată, careia îi promite o logodnă în viitorul apropiat. Dar se pare că norocul nu este întru totul de partea lui, pentru că în drum spre casa cade în mâna unor rapitori care îl aruncă într-o celulă rece, unde are de gând să-l țină până ce vor primi răscumpărarea.

Curând, în aceeași celulă întunecoasă este aruncată și Alana Murray, o tânără înspăimântată, aflată pe urmele surorii ei gemene. După ce pun la cale împreună o evadare îndrăznească și reușesc să scape din mâinile rapitorilor, Gregor se alătură bucuroș Alanei, care își dorește cu disperare să își găsească sora dispărută. Insa dorinta de a o ajuta trezeste în el ispita de a o seduce, iar Gregor ajunge să regrete că s-a avântat în căutarea unei sotii și i-a făcut promisiuni unei femei pe care nu o iubeste. Iar Alana, deși știe că disperarea a determinat-o să accepte un aliat care este pe cale să îi fure inima, este hotărâtă să profite de singura șansă de a se lăsa pradă pasiunii înainte de a accepta o căsătorie aranjată, care îi va pecetui soarta. Insa nici unul din ei nu știe cât de mult le poate schimba viața un moment de pasiune adevărată.

NESTEMATA PIERDUTA - *Raluca Butnariu*, editura Librex PUBLISHING

Descrierea cartii

O poveste tulburătoare despre alegeri dureroase, sacrificiu, loialitate, prietenie și încredere.

O poveste despre cruzime, temeri și renunțări. O poveste despre curaj, bunătate și speranță.

Murise pe pamant strain, servindu-si tara cu curaj, devotament si onoare. Murise, jertfindu-si viata pentru a pune capat unui razboi care scaldase intreaga Europa in sange si teroare. Murise pentru rege si gloria Regatului Unit ... iar zvonul acela fusese crezut de catre toti cei care-l cunoscusera si-l iubiseră.

Theodore William Davenport, cel de al IX-lea conte de Averly, pierise într-o ambuscadă în Paris, iar trupul lui nu fusese recuperat niciodată. Coroana pierduse mai mult decât un erou - pierduse o Nestemata, iar amintirea acesteia se odihnea la Marcham sub o lespede grea din marmură, care fusese așezată peste un mormant gol.

După șapte ani de captivitate, Rubinul este salvat și adus în Anglia, la Kensington. Insa ceea ce a trait la Carcassonne este imposibil de uitat. In sufletul lui, mutilat de ororile îndurate în Turnul Inchizitiei, nu mai exista loc decât pentru amaraciune, furie și ură. Bantuit de demonii trecutului, unica lui dorinta este să-și găsească tortionarul și să-l facă să plătească pentru toate crimele pe care acesta le-a savarsit. Dar totul are un pret ... Dincolo de toate, este povestea de iubire dintre Theodore Davenport și Lisandre de Gramont.

gen / CLASICI



📖 ZGOMOTUL SI FURIA - *William Faulkner*, editura ART

📖 Descrierea cartii

William Faulkner aduce romanul american pe aceeași orbită cu marile creații europene care defineau noile tendințe literare, moderniste, de la început de secol XX.

Zgomotul și furia, cel de-al patrulea roman al lui William Faulkner, da viață unora dintre cele mai frumoase și ravasitoare personaje ale literaturii universale: rebelă Caddy, Benjy copilul perpetuu, nevroticul Quentin, cinicul Jason și Dilsey, servitoarea de culoare. Povestea spusă de Faulkner nu evocă doar istoria familiei Compson, ci surprinde tot ce are mai profund Sudul american, captiv înăuntr-un trecut de care nu se poate desprinde. Romanul completează lista capodoperelor lui Faulkner, laureat al Premiului Nobel și unul dintre cei mai inovatori romancieri din istoria literaturii.

Citește asta. E data dracului! E cea mai bună carte pe care o vei scrie vreodată. William Faulkner

Criticii și cititorii îl recunosc pe Faulkner ca pe cel mai bun scriitor american al secolului XX, depășindu-i pe Hemingway și pe Fitzgerald. Harold Bloom

📖 DOAMNA DALLOWAY. CAMERA LUI JACOB - *Virginia Woolf*, editura CORINT

📖 Doamna Dalloway

Definitivat în 1923 sub TITLUL *The Hours*, romanul a fost publicat în 1925 cu bine-cunoscutul titlu *Mrs. Dalloway*.

Eroina acestui roman mai aparuse și în romanul de debut al Virginiei Woolf, *The Voyage Out / Calatorie în larg*, precum și în cinci povestiri (în care Clarissa Dalloway este tot o amfitrioană care da petreceri la care sunt invitate personajele principale): "The New Dress" ("Rochia cea nouă"), "The Introduction" ("Prezentarea"), "Together and Apart" ("Împreună și separat"), "The Man Who Loved Has Kind" ("Omul care își iubea rudele"), "A Summing Up" ("O recapitulare") - toate aceste texte aveau să fie publicate postum, în antologia din 1944, *A Haunted House and Other Short Stories* ("O casă bantuită" și alte povestiri), dar și într-una din 1973, *Mrs. Dalloway's Party* ("Petrecerea doamnei Dalloway").

Acțiunea romanului prezintă, în prim-plan, o singură zi din viața Clarisei Dalloway, pe de o parte, și din viața lui Septimus Warren Smith, pe de alta parte. Propriu-zis doi necunoscuți, destinele celor două personaje se întrepătrund de fapt în această unică zi londoneză. Clarissa este infatisată în toiul pregătirilor pentru petrecerea pe care o va gazdui în aceeași seară. În planul secund, povestea se întoarce în timp, de la adolescența Clarisei, petrecută alături de prietenii ei, până la diferite momente-cheie din viața celorlalte personaje. Septimus, un tânăr veteran care se simte tot mai alienat față de societate, de semenii și de propria soție, se luptă cu depresia și cu socul post-traumatic cauzate de participarea în Primul Război Mondial. La finalul zilei, Septimus alege să se sinucidă, așa cum însăși autoarea Virginia Woolf va proceda peste ani. Toate aceste episoade întretesute sunt redată prin tehnica fluxului conștiinței, considerată caracteristică scrisului Virginiei Woolf.

Teme atinse în roman: trecerea timpului, boala psihică, feminismul, criza existențială, homosexualitatea.

📖 Camera lui Jacob

Publicat în 1922, cel de-al treilea roman al Virginiei Woolf este considerat prima capodoperă experimentală a autoarei și prima ei carte cu adevărat modernistă.

Acțiunea: Tânărul Jacob, fiul mijlociu al doamnei Flanders, văduva, este prezentat în permanență prin amintirile celor care îl-au cunoscut, însă niciodată direct. Personalitatea lui se conturează prin însăși absența lui. Prin descrierile celor din jur, îl vedem pe Jacob copil interiorizat, cu o inteligență precoce, apoi, student la Cambridge, intelectual și cititor avid al marilor clasici, pentru că ulterior să ajungă unul dintre soldații morți la datorie în Primul Război Mondial. Prin descrierile altora, Jacob se conturează ca un amalgam de impresii, devenind astfel un construct și un protagonist total atipic scrierilor din epocă.

Teme atinse în roman: iubirea, moartea, homosexualitatea, războiul, prietenia.



☞ MOARTEA LA VENETIA. POVESTIRI. 1983-1912 - *Thomas Mann*, editura HUMANITAS

✍ Descrierea cartii

Editura Humanitas Fiction publica integrala prozei scurte a lui *Thomas Mann* in doua volume. Primul volum reuneste povestirile si nuvelele de la debut pana la capodopera *Moartea la Venetia*.

Povestirile si nuvelele demonstreaza ca opera lui *Thomas Mann* este de o actualitate indiscutabila: prin maxima finete psihologica combinata cu rasul si afectiunea fata de sufletele in care «se arunca o privire», prin tema artistului cu tot echivocul ei si ideea malentendu-ului si a superficialitatii care stau adesea la baza succesului, prin teme ale tabu, azi foarte la moda, prin curajul de a spune lucrurilor pe nume in toate nuantele lor, fara pudibonderie, prin jocurile lingvistice si intertextualitate impuse definitiv de postmodernism si, desigur, prin valorile ei umane si prin valoarea artistica, de fapt, singurele care conteaza la bursa posteritatii literare. Ioana Parvulescu

Personajele artisti ale lui *Mann*, asa cum le portretizeaza in opere precum *Tonio Kroger in 1903* si apoi in *Moartea la Venetia*, sunt atrase de decadenta si dezordine nu numai pentru ca traiesc intr-o lume de declin istoric, desi acest aspect este important. Ele traiesc de asemenea la sfarsitul disputei dintre arta clasica si cea romantica, si au nevoie sa cunoasca si sa inteleaga partea romantica intunecata si ascunsa a vietii, sa intrebe in ce consta natura artistica si spirituala a acesteia. Malcolm Bradbury, "Thomas Mann", in *The Modern World. Ten Great Writers*

THOMAS MANN a fost unul dintre marii scriitori ai secolului XX, laureat al Premiului Nobel pentru literatura in 1929. Nascut la Lubeck in 1875, se muta cu familia, in 1891, la Munchen, unde studiaza la Universitatea Ludwig Maximilian. Dupa venirea la putere a nazistilor in Germania, in 1933, se exileaza in Elvetia, iar la izbucnirea razboiului pleaca in America. Preda la Universitatea Princeton, apoi se muta pe Coasta de Vest. In 1952 se intoarce in Elvetia. Moare la Zurich in 1955. Romanele si nuvelele sale (intre care *Casa Buddenbrook*, *Moartea la Venetia*, *Muntele vrajtit*, *Iosif* si fratii sai, *Doctor Faustus*, *Tonio Kroger*, *Marturisirile escrocului Felix Krull*) poarta amprenta unui robust spirit clasic (in linia lui Goethe), dar si a unei efervescente si nelinisti romantice (sub influenta lui Schopenhauer si Nietzsche).

☞ CEA MAI MICA FEMEIE DIN LUME. PROZA SCURTA. 1940-1964. Vol. I - *Clarice Lispector*, HUMANITAS FICTION

✍ Descrierea cartii

Cea mai mica femeie din lume. Proza scurta, 1940-1964 este primul din cele doua volume care constituie integrala prozei scurte a Clarice Lispector, publicata pentru prima data in limba romana de Editura Humanitas Fiction.

La un secol de la moartea sa, cele optzeci si cinci de povestiri reunite in editia noastra dezvaluie o mare scriitoare a secolului XX, o figura inovatoare a literaturii sud-americane, creatoarea unui limbaj neconventional, revolutionar, nelinistitor.

Maestra a indicibilului, a emotiei care prevaleaza in fata evenimentului, Clarice Lispector este interesata mai putin de fapte, si mai mult de ecurile starnite de acestea in fiinta omeneasca. Proza sa scurta apeleaza la trame minime, iar universul sau este unul senzorial, alcatuit din perceptii si reactii, din sondarea alternativa a lumii interioare si exterioare, din explorari hipnotice ale adancimilor sufletesti, din scenarii intime functionand independent de realitatea imediata, din evaziuni si reverii. Personajele sale se afla intr-o cautare exasperata - de sine, a unor raspunsuri, a unei forme mai suportabile de existenta. Ele manifesta un fel de ingenuitate care le face sa observe ceea ce le inconjoara cu permanenta contrariere, cunosc transformari si epifanii ce raman pe teritoriul instrainarii, al insolitului, al vulnerabilitatii.

Clarice Lispector este un geniu ascuns al secolului XX, din aceeasi categorie cu Borges si Pessoa. Scriisul ei este cu totul original, stralucit, dramatic si tulburator. Colm Toibin

gen/FICTIONE



↳ INTOARCEREA ACASA A BARONULUI WENCKHEIM - *Laszlo Krasznahorkai*, editura PANDORA M, colectia Anasi Contemporan

Castigator al Booker International 2015
Castigator al National Book Award 2019

↳ Descrierea cartii

Pretextul romanului îl constituie întoarcerea baronului Bela Wenckheim în orașul său natal din Ungaria, după o lungă perioadă de exil petrecută la Buenos Aires, de unde a fugit din cauza datoriilor imense lăsate în cazinouri. Dorința lui secretă este să se împacă cu iubita din liceu, Marika.

Ceea ce urmează însă este o simfonie a confuziei, o înlantuire de evenimente haotice în care sunt angrenați politicieni de provincie și infractori marunți, dar și un straniu Profesor, un savant de renume mondial care cercetează mușchiul de copac și încearcă să se detașeze, în izolare, de orice formă de gândire. Fără să știe, locuitorii orașului se află pe marginea abisului, a morții iminente care se apropie pe ritmurile melancolice și isterice ale ceardasului.

Apocaliptic, vizionar, nebunesc. Publishers Weekly

Una dintre realizările supreme ale literaturii contemporane. Paris Review

Krasznahorkai este maestrul maghiar al apocalipsei, comparabil cu Gogol și Melville. Susan Sontag

Universalitatea viziunii lui Krasznahorkai o rivalizează pe cea a Sufletelor moarte gogoliene, cu mult deasupra preocupărilor inferioare ale literaturii contemporane. W.G. Sebald

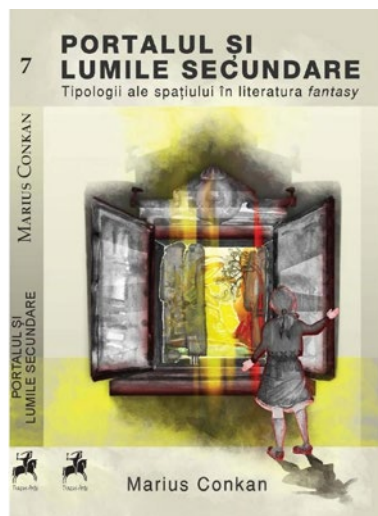
Am declarat de o mie de ori că vreau să scriu o singură carte. Acum, cu Întoarcerea ..., pot pune capăt povestii. Laszlo Krasznahorkai

↳ MELANCOLIA - Mircea Cartarescu, editura Humanitas, colectia SERIE DE AUTOR

↳ Descrierea cartii

Melancolia e una dintre cartile mele de suflet, la care tin enorm. Cred că nicaieri nu sunt eu însumi, cel de-acum, mai mult decât aici, în paginile ei. Îmi plac nelocalizarea și atemporalitatea ei, care o transformă într-o lume de parabolă și de basm. Cartea mea e pe o direcție diametral opusă prozei cotidianului și-a momentului istoric actual, pentru că eu am mizat, în perioada mea de după Solenoid, pe un fel de universalitate a povestirii, care s-o facă lizibilă în orice spațiu cultural, în orice limbă și-n orice timp.

Sunt povestiri metafizice, dark, dar și luminate de un strop de suprarealism. Cred că ele se află cel mai aproape de atmosfera de pictură lui Giorgio de Chirico, maestrul porticurilor, al statuilor și-al singuratății. Mircea Cartarescu



📖 **TARE, ÎNCETISOR, ÎN ȘOAPTA** - *Romana Romanyshyn, Andriy Lesiv*, editura VLAD și CARTEA CU GENIIS
Premiul Bologna Ragazzi pentru nonfictiune, 2018

🖋️ Descrierea cartii

Clipa de clipa suntem inconjurați de sunete. Vorbim, ascultăm muzica, percepem zgomotele din jurul nostru. Dar de unde vine muzica? Cum funcționează urechea umană? Ce face un DJ, ce este un decibel? Dar limbajul semnelor? Cum sunt clasificate vocile în opera? Întreaga lume a sunetelor este explicată în acest album. Cu ilustrații moderne și originale, în culori vii, această carte ne spune totul despre alcatuirea urechii și despre feluritele sunete care ne înconjoară: muzica, vocea umană, freamatul orasului, zgomotele corpului uman, primele sunete auzite în pântecul mamei ...

Premiul Colin 2021 secțiunea NON-FICTIUNE

📖 **PORTALUL ȘI LUMILE SECUNDARE** - *Marius Conkan*, editura Tracus Arte 2017

Genul fantasy cunoaște în zilele noastre un succes fulminant atât în literatură și film, cât și în artele media și jocurile pe calculator. Pamântul de Mijloc, Narnia, Wonderland, Neverland, Fantasia, sunt lumi miraculoase, paralele cu lumea reală. Studiul lui Marius Conkan se apleacă asupra unei teme esențiale a acestei literaturi, și anume portalul, înțeles ca spațiu sau loc de trecere fie între lumea noastră și lumea alternativă, fie între diverse planuri ale lumii de dincolo. Corin Braga

ROMANE PREMIATE



PREMIUL VLADIMIR COLIN 2021

Premiile Vladimir Colin au fost decernate din anul 2000 unor lucrari literare romanesti SF&F considerate cele mai bune. Bazele sale au fost puse in 1999 de Ion Hobana si Gerard Klein in onoarea lui Vladimir Colin.

Roman SF

☞ *Ana-Maria Negrita* - AGENTII HAOSULUI, al III-lea volum din seria Stellarium, editura CRUX PUBLISHING 2019

Agentii haosului de Ana-Maria Negrita - cel de-al treilea si ultimul volum al seriei space opera Stelarium - ofera probabil unul dintre cele mai intense puncte culminante din literatura science-fiction contemporana, un pas inainte pe taramul aventurii dar si o provocare intelectuala pentru cititorii pasionati de space opera, stiinta, filosofie si viitorul post-uman.

Volum de proza scurta SF

☞ *Alexandru Lamba* - SINGURATATEA SINGULARITATII, editura HERG BENET 2018

Si ramanea si problema fricii. Ea tindea cel mai ostentativ sa dea dreptate trezitorilor, ea singura fara nicio posibilitate de a fi explicata. De ce aveau frica de intuneric? De ce nimeni nu strabatea coridoarele negre de unul singur? Nu exista vreun pericol, totusi indivizii tindeau sa se grupeze in bezna. Macar doi, niciodata unul singur. Simpla prezenta a altuia oferea un confort suficient pentru a infrunta ceea ce de unuia singur ii dadea fiori. De ce avea asemenea conditionari o forma de viata care se nascuse in bezna?

Povestirile lui Alexandru Lamba abordeaza teme care-i preocupa pe scriitorii de science-fiction la nivel mondial. Incitante si bine scrise, textele din aceasta colectie au astfel si meritul de a pune umarul la sincronizarea literaturii romane de gen cu cea din spatiul occidental. Marian Coman

Roman fantastic/fantasy

☞ *Daniel Timariu* - seria TENEBRE, editura TRITONIC (Cazul Laura, 2017; Labirintul, 2017; Miercuri, 2019)

Alexandru Anghel este un detectiv din spita lui Philip Marlowe si Sam Spade, adica suntem in plin roman hardboiled, numai ca locul actiunii este Timisoara, dar nu orasul locuitorilor lui si al turistilor de azi, ci o Timisoara impartita intre Lumea Tenebrelor si Lumea Oamenilor. Cazul Laura il aduce pe Alex, detectivul celor doua lumi, printre varcolaci, vampiri, capcauni, nimfe urbane, vrajitoare, goblini si strigoi. Si este doar inceputul ...

O serie de urmarit; o serie cu mult potential, cu multe piste, cu multe directii in care s-ar putea ramifica; din ea s-ar putea desprinde prequeluri, sequeluri si fire narrative adiacente, de am avea ce citi cativa ani buni de-acum incolo. Liviu Szoke, Blogul fanului science-fiction

Volum de proza scurta fantastica/fantasy

☞ *George Cornila* - ARLEQUINE, editura CRUX PUBLISHING 2018

Realismul magic al lui George Cornila, infuzat cu lirismul unui Gene Wolfe sau al unui Algernon Blackwood, aduce cu sine si cate ceva din atmosfera de mister apasator al lui Poe, oniricul lui Eliade, frivolitatea lui Henry Miller, absurdul lui Kafka, profunzimea lui Borges, cosmarurile lui Edward Lucas White sau nostalgia lui Marquez. Din volumul Arlequine nu lipsesc insa nici umorul negru al unui Kusturica sau suprealismul vizual si ideatic al lui Guillermo del Toro.

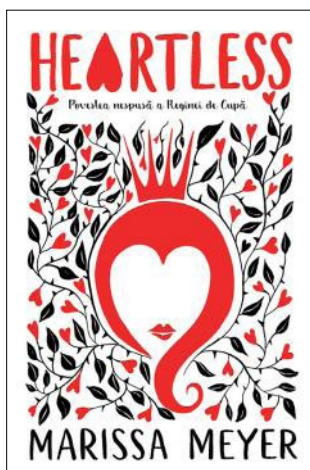
Volum New Weird/Dark fantasy/Gothic/Horror

☞ *Marian Coman* - OMULETUL DIN PERETE SI ALTE POVESTIRI FANTASTICE, editura NEMIRA 2019

Si daca esti doar un personaj in cartea altcuiva?

Cala, o femeie superba si misterioasa, in jurul careia se invartesc multe dintre povestile din carte. Sevan, un bataus get-beget dintr-un sat uitat de lume. Fifi, o biblioteca care face o descoperire inedita. Tanti Teofana, o ghicitoare care ascunde tot soiul de enigme si comori. Mile, un baiat dintr-un internat, care cunoaste un secret ce va schimba totul. Acestea sunt doar cateva dintre personajele care isi dau mana si te ghideaza intr-o aventura nebuna, provocatoare, fara pereche. Esti pregatit sa descoperi lumea cu alti ochi?

Citind cartea lui Marian Coman, ai impresia ca Stephen King da drumul unui balon rosu printr-o gaura de iepure ce conecteaza suburbia americana de satul si litoralul romanesc. Cu scene parca desprinse dintr-un film de M. Night Shyamalan sau Guillermo del Toro, dar si cu o nostalgie discreta, scrisa intr-un registru realist stapanit excelent, lui Marian Coman ii reusesc gratia pasului pe sarma, dar si forta sapatarii narrative de tip svaiter, care perforaza textul si interconecteaza povestile intre ele spre un final in care zidurile se transparentizeaza. Tudor Ganea



☞ HEARTLESS. POVESTEA NESPUȘA A REGINEI DE CUPA - *Marissa Meyer*, editura STORIA BOOKS

📖 Descrierea cartii

Cu mult înainte ca Alice să cadă într-o gaură de iepure ... și înainte ca trandafirii să fie vopsiți în roșu ... Regina de Cupa a fost doar o fată îndrăgostită pentru prima oară.

Catherine Pinkerton are o singură dorință: să deschidă cea mai minunată patiserie din Regatul Cupelor. Dar, potrivit mamei sale, un astfel de vis este de neconceput pentru tanara care ar fi putea fi urmatoarea regina. Lucrurile se complică atunci când Catherine îl întâlnește pe Jest, chipul și misteriosul joker de la curte, care îi face inima să bata mai tare cu o singură privire. Cu riscul de a-l ofensa pe Regele de Cupa și de a-si mania parintii, Cath este hotărâtă să-si schimbe destinul și să-si asculte inima. Insa într-un taram care abunda în magie, nebunie și monștri, soarta are alte planuri ...

Marissa Meyer urmărește ascensiunea Reginei de Cupa de la o tanara plina de speranta, care viseaza să-si deschida propria patiserie, la o femeie împovărată de durere și cu instincte ucigase. People magazine

Lumea fantasy creată de Marissa Meyer este spectaculoasă, impresionantă și extrem de minutios construită. Publishers Weekly

☞ PIERDUTI, volumul 1 Seria Blestematii - *Ruxandra Popa*, editura UP

📖 Descrierea cartii

Elayla este o tanara aflată într-o situație mai mult decât nefericită și, pentru a putea plăti tratamentele tatălui său, se vede obligată să se angajeze la o bibliotecă.

În clipa în care doamna Timothy pretinde că o carte ar fi împins-o spre moarte pe unica sa fiică, viața protagonistei se schimbă drastic. Elayla devine una cu cartea, urmând să parcurgă aceiași pași pe care Bianca i-a făcut, pentru a-l cunoaște pe cel care i-a adus sfârșitul, iar de-a lungul acestei fantastice călătorii va întâlni toate acele creaturi despre care crezuse că sunt doar rodul imaginației: wendigo, vampiri, dragoni și varcolaci. Oare va supraviețui Elayla sau va comite aceeași greșeală ca și Bianca?



📖 AVENTURILE LUI ANDREI - *Em Sava*, editura STONO

📖 Descrierea cartii

Dacă n-ar fi soricel, Andrei ar fi baietel. E cam lenes și-i place mult somnicul. Mama Andrei, cea mai bună mamă de soricel, e cam îngrijorată de mofturosul ei blanos, pentru că Mata-Cata, împreună cu cei doi pisoiși, Miorlanel și Albioara, abia așteaptă să-i prindă la înghesuială. Andrei pătește multe și marunte, își face noi prieteni: o varză cumsecade, o vrăbiuță, o furnică și doi gândaci de Colorado, dar, mai presus de toate, învață pe drumul neascultării lui că familia este cel mai de preț lucru și, în consecință, devine un soricel foarte cuminte. Cartea e scrisă cu mult haz și, pe lângă bună dispoziție emanată, transmite învățături micului cititor. Finalul este un binemeritat happy-end pentru dragălasul soricel.

“Aventurile lui Andrei”, de Em Sava, este o ediție bilingvă, română-franceză, traducere în limba franceză - Paulina Popescu și Francois Mallette. Coperta - Sasha Segal.

📖 CELE TREI LUMINI ALE CRĂCIUNULUI - *Adrian Victor Vank*, editura CREATOR

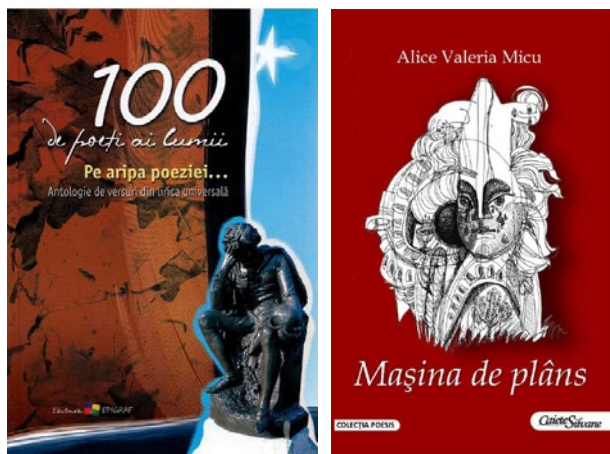
📖 Descrierea cartii

S-a ridicat, a ieșit din cladire și a pornit spre Lapland. A traversat primele două intersecții și, la capătul celei de-a treia, s-a oprit în fața unei case. Luminile erau aprinse. S-a apropiat de geamul mare, cel de la stradă, și a privit prin el. O familie fericită în jurul unui brad împodobit, mama, tata, bunica și un copil. Copilul era în brațele unui bărbat care spunea: Aurora, acesta este băiatul nostru. Da, este băiatul nostru, Alexander. Bătrana a observat doi ochi și un nas mare lipite de fereastră. A zămbit. Știa că în ajunul Crăciunului îngerii umblă pe Pământ și au grijă de oameni. Da, îngerii, chiar dacă unii nu au aripi, au nasul mare și urechile verzi. Darul Elfului

📖 AVENTURILE EMOTIILOR ÎN LUMEA ZĂNELOR - *Cuciureanu Daria*, editura LITERAGRAF

📖 Descrierea cartii

Aveți în fața dumneavoastră o carte de povestiri interactivă cu imagini color și grafică pentru colorat, recomandată atât copiilor și părinților care doresc să aibă activități împreună cu copiii lor.



100 DE POETI AI LUMII. PE ARIPA POEZIEI. ANTOLOGIE DE VERSURI DIN LIRICA UNIVERSALA - Ala Bujor, editura EPIGRAF

Descrierea cartii

Cartea cuprinde versuri din lirica universală între Renastere și Modernism. Sperăm ca fiecare iubitor de poezie să găsească aici ceva pe gustul său, apropiat de sufletul său, o rază de lumină și o stea călăuzitoare. Antologia conține reproduceri de grafică și pictură (color), care fac o bună tovarăsie poetilor celebri.

Unii cititori ar dori, poate, să întâlnească și alte nume. Or, am încercat să includem în prezenta carte poeți reprezentativi și poeme de valoare, fără intenția de a neglija meritele unor poeți rămași în afara antologiei, cum ar fi R. Burns, W. Blake, A. Rimbaud, A. de Musset, Hafez, N. Kazantzakis, B. Paster-nak, B. Ahmadulina și mulți alții.

Poetul, "telegraf viu între Dumnezeu și oameni" (F. Kafka), "preot al libertății și hamal al frumosului" (G. Herwergh), ne daruiește lumina Universului. E un dar pretios și ar fi păcat să nu-l primim.

In sufletul fiecărui om este o supapă care se deschide numai poeziei, spune poetul rus N. Nekrasov. Dorim ca prezenta carte să contribuie la deschiderea acestei supape, pentru a putea percepe Frumosul și Adevărul, pentru a putea percepe Dumnezeuirea.

MASINA DE PLANS - Alice Valeria Micu, editura CAIETE SILVANE

Descrierea cartii

O poezie adâncită în sine, hranită din propria materie dezolată, înalbată de geam și de apăsare existențială vine să o alature pe Alice Valeria Micu sirului de voci lirice surpate în propriile refracții existențiale. În mod paradoxal însă, această punere în versuri a tristeților, angoaselor și durerilor personale nu se sublimă în strofe eterice, alegându-se calea - mai fidelă modulului de a fi al autoarei - unei anumite vehemente retorice, a unei articulare care nu da înapoi nici din fața exceselor (a tipatului, deci), nici din dreptul verticalității acute a onoarei și demnității. Cearta lui Alice cu lumea aduce o nouă pată sangerie în literatura română a zilei. Ovidiu Pecican

Acestea au fost doar o parte dintre titlurile apărute în ultima perioadă. Descrierile cartilor aparțin editurilor sau autorilor.

Indiferent ce cărți veți alege, eu vă doresc lectura plăcută și sper să găsiți ceva pe gustul vostru!

LA INCEPUT DE AN, VA TRANSMIT CA DE FIECARE DATA, ACELEAȘI SALUTARI CALDE ÎNSOTITE DE MULTE GÂNDURI BUNE!

Revista FAMOST

la un CLIC distanta de tine!



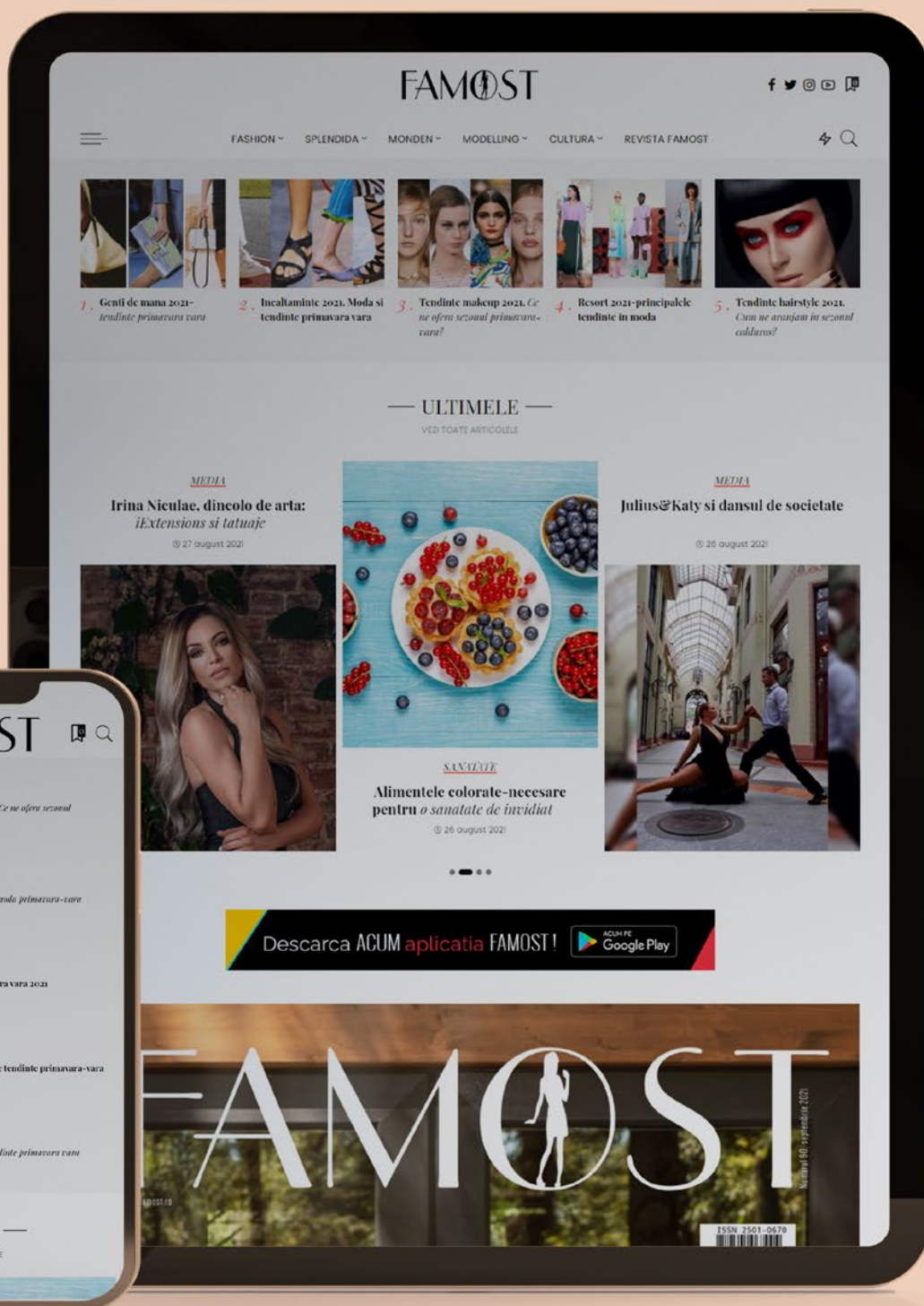
*Intra pe www.famost.ro si citeste **GRATUIT** revista favorita!*

INTALNESTE BRANDURILE FAVORITE SAU DESCOPERA ALTELE NOI, AFLA DESPRE TENDINTELE DIN MODA, BEAUTY, CUNOASTE OAMENI INTERESANTI, PUNE-TE LA ZI CU NOUTATILE DIN SANATATE, STIL DE VIATA, CULTURA, BUCURA-TE DE CALATORII SI EVENIMENTE!

ACUM, SUNTEM MAI APROAPE UNII DE ALTII, LA DOAR O ATINGERE!

Nu s-a schimbat nimic, doar am facut lucrurile mai usoare!

INTRI PE **GOOGLE PLAY**, DESCARCI APLICATIA **FAMOST** SI GATA:
DE ACUM, VEI CITI REVISTA FAVORITA, MULT MAI USOR!



FITI OAMENI EXCEPTIONALI!

de MARTA IOZEFINA BENCZE

in urma cu putin timp, am vizionat din intamplare, pe Netflix, filmul “UN EROU NEASTEPTAT” (Zero to Hero). Filmul prezinta realizările sportive ale fostului campion sprinter la Paralympic, So WA-wai, si rolul vital pe care iubitoarea sa mama l-a avut in atingerea obiectivelor sale.

M-am identificat cu relatia dintre el si mama lui foarte mult. Mama mea si mama lui So WA-wai sunt femei asumate, ancorate in realitate, puternice si care stiu ce si cand sa spuna pentru a ne motiva.



Marta Iozefina Bencze

Personalități cu handicap
care au influențat istoria



Prefata cartii "PERSONALITATI CU HANDICAP CARE AU INFLUENTAT ISTORIA", pe care am scris-o in 2011 se intituleaza "*FITI OAMENI EXCEPTIONALI!*" si am sa va spun in acest articol care este legatura dintre film si prefata cartii.

Cartea "Personalitati cu handicap care au influentat istoria" propune o incursiune unica prin istorie, pentru a descoperi persoane cu dizabilitati care au influentat istoria in diverse domenii precum arta, stiinta, muzica, sportul, etc. Rezultatele exceptionale ale persoanelor cu dizabilitati demonstreaza abilitatile acestora precum si capacitatea lor de a trece peste barierele arhitecturale, de mentalitate si de atitudine.

Consider ca orice om are nevoie sa fie motivat pentru a putea realiza rezultate exceptionale astfel am reusit prin relatarea povestilor de viata, ce fac subiectul cartii, sa evidentiez modele pozitive atat de necesare persoanelor cu dizabilitati, dar si persoanelor valide.

"Modelul meu de viata este reprezentat de mama mea care m-a invatat ca in ciuda dizabilitatii mele fizice, utilizatoare de scaun rulant, dobandite in urma cu 31 de ani trebuie sa fii un OM, dar nu un om special, diferit, cu dizabilitati, cu nevoi speciale, cu probleme (asa cum probabil ma percepe societatea in care traiesc), ci trebuie sa fii un OM EXCEPTIONAL!

Prin aceasta definitie de om exceptional inteleg o persoana care are rabdare, curaj, perseverenta si disponibilitatea necesara sa munceasca pentru a-si transforma visurile in realitate.

Cred ca din fiecare lectie de viata transpusa in carte, fiecare dintre se va regasi si incetul cu incetul isi va dori sa fie un om exceptional, dar mai presus de toate un OM".

RUDYARD KIPLING in poezia "Daca" spune in ultimele versuri: *"...De toti de-ti pasa, dar nimeni nu prea;/ Daca ti-e dat, prin clipa zdrobitoare;/ Sa treci si s-o intreci, mereu bonom;/ atunci: a ta e Lumea asta mare/ si, mai mult, fiul meu: atunci - esti OM".*

In carte sunt prezentate 100 de personalitati cu dizabilitati din intreaga lume care de-a lungul istoriei au reusit sa schimbe atitudinea si mentalitatea societatii prin descoperirile in domeniul stiintific, prin realizarile extraordinare in pictura, muzica, film, literatura, sport, etc. in care veti regasi personalitati si persoane cu dizabilitati din Romania care au realizari deosebite in diverse domenii, dar si tineri cu dizabilitati care in ultimii ani au demonstrat ca au potential si in viitor vor reusi sa ridice steagul tarii pe cele mai inalte culmi ale lumii.

Nu am dorit sa pun accentul foarte mult pe povestea de viata a fiecaruia, ci am incercat sa evidentiez realizarile lor remarcabile, aportul adus societatii ca cetateni activi, solutiile gasite pentru a-si putea depasi conditia, situatiile intampinate de-a lungul vremii, destul de diferite datorita perioadei si locului in care acestia au trait.

Studiind materialele necesare realizarii acestei carti am aflat ca fiecare persoana gaseste de unul singur abilitatea de a comunica chiar daca cei din jur nu cred ca acest lucru este posibil, abilitatea de a alerga chiar daca modul de

deplasare este diferit, abilitatea de a iubi chiar si atunci cand ceilalti uita sa te iubeasca, abilitatea de a zambi chiar si atunci cand toti iti plang de mila, dar cea mai importanta dintre ele este abilitatea de a te "ridica" atunci cand crezi ca nu vei reusi.

Doar TU esti cel care decizi cum si in ce fel iti traiesti viata, cat de mult timp acorzi lucrurilor cu adevarat importante, care este rolul tau pe Pamant si ce vei lasa in urma ta.

In fiecare zi cand ma trezesc imi spun ca atata timp cat soarele este pe cer iar mintea imi este limpede am datoria fata de mine in primul rand sa TRAIESC fiecare secunda nu doar sa supravietuiesc acestei vieti, sa realizez tot ceea ce imi propun, sa iubesc, sa invat, sa ajut si cel mai important sa fii un OM egal cu toti ceilalti, dar unic in felul meu.

Si acum sa va spun de ce m-am regasit in povestea lui SO WAWAI, mama lui si mama mea spuneau pentru a ne motiva exact aceleasi cuvinte: *"Da, nu poti sa fi un om obisnuit. Atunci fi un om EXCEPTIONAL".*

Fiti oameni exceptionali in primul rand pentru voi! Abordati cu seriozitate fiecare obiectiv si veti ajunge la rezultate exceptionale, iar cand atingeti fiecare obiectiv, sarbatoriti-va cu mare fast!

Daca ai nevoie de motivatie pentru a ajunge de la obiective la rezultate, DESCARCA GRATUIT cartea "Personalitati cu handicap care au influentat istoria", de pe site-ul [www.martabencze.ro!](http://www.martabencze.ro)

URARE *de* SUFLET PENTRU NOUL AN



“Inima ta cunoaste drumul. Alearga in acea directie.”

de IRINA KUHLMANN

Una dintre sursele mele preferate de inspiratie si intelepciune este marele poet si mistic RUMI.

Am transformat cateva citate ale lui in principii de viata, pe care le urmez. Cel mai important este: *“Your heart knows the way. Run in that direction.”*

Pentru mine este fundamental sa-mi ascult si sa-mi implic si inima in orice fac, lucru care imi aduce foarte mult bine. De aceea cred ca cea mai buna urare pe care as putea-o face fiecaruia dintre voi pentru Anul care tocmai incepe este: urmeaza-ti inima pentru ca ea stie cel mai bine ce iti doresti si care sunt visurile tale. Ea te duce dincolo de credinte si frici care te limiteaza, dincolo de sfaturile primite de la cei care

cred ca stiu mai bine decat tine ce iti doresti si ce este bine sa faci, dincolo de conditiile si contextul prezent de viata, care poate nu este prea grozav pentru tine momentan, dar care are rolul lui si nu va dura prea mult daca stii cum sa-l gestionezi.

Pentru a fi in rezonanta cu inima ta si a percepe ce vrea sa-ti transmita ea, este nevoie sa o alimentezi mereu cu multa iubire. Iubirea anuleaza orice forma de energie negativa si te umple cu o stare de pace si bucurie interioara si in acelasi timp de resurse interioare care te ajuta sa crezi miracole ... sau cum spun unii batrani intelepti: *“sa muti muntii din loc”*.

Cand simti iubire, toate lucrurile se leaga pentru ca intri in acea stare de flow, inspiratie si creativitate. In plus, o radiezi in jurul tau.

In acest articol am ales sa ma concentrez asupra acestui subiect de exceptie: IUBIREA.

Pentru ca Iubirea este cea mai mare si mai benefica forta de pe pamant. Iubirea este oxigen pentru sufletul nostru. Iubirea ne ajuta sa ne urmam visurile cu usurinta.

Sunt multe forme de iubire, insa imi indrept atentia in mod special asupra Iubirii Romantice, care este cea mai minunata si care cere in acelasi timp multa atentie din partea noastra pentru a o pastra. Existenta ei te poate duce la cea mai mare fericire insa pierderea ei inseamna o durere profunda.

De ce? Pentru ca relatia de iubire intre doi oameni este cea mai intima conexiune pe care o putem avea ... este locul in care "dansam intre dorinta si vulnerabilitate". Intr-o relatie de iubire ne regasim in forma noastra cea mai pura si adevarata, in care emotionalul joaca un rol foarte mare.

Cred cu adevarat ca o relatie de iubire frumoasa si plina de armonie ne da extraordinar de mult in viata. Este asa de pretioasa, incat merita sa facem orice pentru a o avea si pastra in forma ei optima.

Cand esti intr-o relatie de iubire plina de pasiune si conectare, traiesti o experienta de extaz si bucurie. Multa lume insa nu se bucura de o astfel de traire niciodata, deoarece isi alege relatiile romantice dupa tot felul de tipare sociale sau sfaturile celor din jur, sau sub influenta esecurilor avute in trecut. Cu alte cuvinte, nu isi asculta inima!

Ma intreb deseori de ce atatia oameni fug de iubire si/ sau se lupta impotriva ei? Poate ca teama de atasament sau de a fi ranit ii face sa se retraga la primii "flori" ai iubirii? Sau poate credinte de tot felul, cum ar fi: "iubirea este o slabiciune". "iubirea aduce suferinta/ dependenta/ durere/ etc." opresc oamenii sa foloseasca aceasta super putere cu ajutorul careia poti atinge culmi extraordinare in toate arile de viata?

Marele adevar este ca nu iubirea este cea care doare sau creeaza haos si suferinta, ci absenta sau pierderea ei datorita unor contexte specifice de viata. De multe ori ne este greu sa

pastram aceasta forta extraordinara si sa ne bucuram de ea, deoarece isi fac aparitia teama si alte emotii negative.

Sunt sigura ca majoritatea am suferit din lipsa de iubire sau esecul avut in urma unei relatii ce a inceput frumos insa nu a putut continua. Sunt momente in care taria noastra interioara si discernamantul nu sunt suficiente pentru a infrunta durerea momentelor in care suntem parasiti: poate imediat ce spui un "te iubesc" sau "m-am indragostit de tine".

Fiecare are povestea lui, insa cred cu tarie ca indiferent cat de multa nefericire am trait legat de iubirea romantica, a inceta sa mai credem in ea, ar fi o mare pierdere.

Mai cred de asemenea ca sinceritatea fata de tine si fata de celalalt, ar trebui sa caracterizeze fiecare relatie, indiferent de durata si natura ei.

Nu am fost niciodata de acord cu "trucurile" folosite pentru a cuceri si pastra pe cineva in viata ta, pentru ca mi s-au parut pura manipulare. Personal, am mizat pe a face si spune ce simt, pe a-mi asuma riscuri si acorda incredere celuilalt, pe a vedea ce se intampla si cum se dezvolta o relatie inainte de a o "eticheta". Nu as schimba asta niciodata!

Insa am avut nevoie sa fac schimbari legate de: iubirea de sine, constientizarea mai profunda a ceea ce se intampla, tarie interioara si puterea de a merge mai departe cu increderea ca ceva mai bun va aparea in viata mea.

Esecul in dragoste mi-a aratat in mod special ca trebuie sa ma iubesc mai mult ... sa fiu mai atenta la acele "red flags" care indica fiecaruia ca ceva nu este in regula si ca este timpul sa se retraga.

De asemenea, m-a ajutat sa inteleg cum sa fac alegeri mai bune pe viitor.

Ma las din nou inspirata de Rumi si va transmit un citat superb care reflecta cu mare intelepciune ce ai nevoie sa faci legat de iubire.

"Your task is not to seek for love, but merely to seek and find all the barriers within yourself that you have built against it."

Este simplu: "nu cauta iubirea, mai bine gaseste si elimina toate barierele ce le-ai ridicat impotriva ei in interiorul tau".

O RELATIE DE IUBIRE
FRUMOASA SI PLINA
DE ARMONIE NE DA
EXTRAORDINAR DE MULT
IN VIATA. ESTE ASA
DE PRETIOASA, INCAT
MERITA SA FACEM ORICE
PENTRU A O AVEA SI
PASTRA IN FORMA EI
OPTIMA.

*Only from the heart
can you touch the sky.*
RUMI



Barierile pot fi chiar acele credinte limitatoare de care scriam mai devreme, cat si multe altele pe care le avem memorate in subconstient si pe care le-am capatat atat in urma dezamagirilor si experientelor de tot felul, dar si a sfaturilor primite de la cei din jur. In cele mai dese cazuri sfaturile celor din jur - oricat de bine intentionati ar fi ei - te departeaza de ceea ce vrea inima ta, de ceea ce iti spune instinctul.

Exista foarte multa informatie explicativa legat de asta, insa nu voi face referire la ea in acest articol. Prefer sa impartasesc cu tine 3 idei care sa te inspire in a crede ca poti si merita sa traiesti relatia de iubire pe care ti-o doresti. Sunt idei care sper sa iti mareasca curajul de a iubi.

Sunt convinsa ca mai multa iubire pe pamant ne-ar ridica deasupra negativitatii ce planeaza si ne-ar ajuta sa cream lucruri marete, care sa ne umple inimile de fericire.

Cultiva iubirea de sine!

Cea mai importanta forma de iubire, care din pacate a fost neglijata de multi oameni, este iubirea de sine. Ea este fundamentala. Cum te poti astepta sa fii iubit de cineva cu adevarat daca tu nu te iubesti?

Te invit sa-ti iei putin timp cu tine si sa reflectezi asupra acestui subiect, intrebandu-te ce ai putea face mai mult pentru a-ti consolida iubirea de sine! Invata din relatiile si experientele trecute! Invata sa-ti fii credincios tie si principiilor tale si mizeaza pe potrivirea/rezonanta care vine de la sine cu o alta persoana si nu pe cea regizata! Asculta-ti inima si urmeaza doar sfatul ei!

Iar cel mai important lucru: DEVINO CA PERSOANA PE CARE VREI SA O ATRAGI IN VIATA TA!

Lasa trecutul sa fie trecut!

Faptul ca am facut anumite alegeri in viata, ca ne-am lasat raniti de oameni care isi doreau altceva decat noi si/ sau care erau diferiti de noi, nu ar trebui sa ne faca sa intoarcem spatele celui mai mare dar pe care ni-l putem oferi - IUBIREA.

Dimpotriva, putem sa ne pastram credinta ca la un moment dat va aparea in viata noastra persoana cu care rezonam cu adevarat. Pana atunci, poate fi o perioada de evaluare, invatare si descoperire a ceea ce vrei cu adevarat.

Inceteaza sa te hranesti cu povesti despre esecurile tale din trecut, lucru care iti ia toata energia si speranta. In schimb, creeaza-ti povestea fericita pe care vrei sa o traiesti si hraneste-te cu ea.

Iarta, pentru ca asta te va vindeca! Fiecare are contextul sau de viata si indiferent prin ce experiente ai trecut, ia-le ca pe lectii si semne care te ajuta sa crezi ceva mai bun!

Stabileste cum vrei sa fie relatia ideala de iubire!

Reflecteaza in profunzime asupra relatiilor pe care le-ai avut (si cea prezenta daca este cazul) si descopera ce ti-a placut cu adevarat si ce nu! In plus, descrie in detaliu cum ai vrea sa fie partenerul tau, cum ai vrea sa fie relatia voastra, cum ai vrea tu sa fii si sa simti in relatia ideala de iubire.

Elimina gandul ca ai putea sa-l schimbi pe celalalt, pentru ca, in primul rand nu ai dreptul sa faci asta si din fericire nu poti face asta. Chiar daca pe moment iti va face pe plac si va purta "masca" impusa de tine, va veni o vreme cand nu va mai suporta sa traiasca in dezacord cu ce vrea si ce il defineste si atunci va pleca.

MAI MULTA IUBIRE PE
PAMANT NE-AR RIDICA
DEASUPRA NEGATIVITATII
CE PLANEAZA SI NE-
AR AJUTA SA CREAM
LUCRURI MARETE, CARE
SA NE UMPLE INIMILE DE
FERICIRE.

In final, iti urez un AN NOU FERICIT si plin de IUBIRE!

Cu drag, Irina



Cum sa iti

GESTIONEZI EMOTIILE NEGATIVE
CAT MAI BINE

de SORINA LAZAR



In ultima vreme v-ati simtit stresati, tristi sau dezamagiti? Luati o pauza! Inainte de a va pregati sa reprimati aceste sentimente cu scopul de a le face sa dispara cat mai repede, amintiti-va ca toate sentimentele sunt menite sa fie ... ce sa vezi? Simtite. In acest articol voi vorbi despre cum ar trebui sa ne gestionam si sa ne ascultam emotiile.

NU UITATI DE SELFCARE!

Starea voastra de spirit poate fi influentata de un nivel de stres crescut, de lipsa de odihna, ba chiar de singuratate. Specialistii considera ca exista o legatura intre lipsa somnului, stresul si functionarea corecta a functiilor executive ale creierului. De multe ori, oamenii care se afla in astfel de situatii devin mai agresivi si impulsivi, fiind incapabili de a-si controla raspunsul la emotiile lor. Uneori, emotiile negative va pot impiedica sa va odihniti, acest lucru amplificand starea de stres.

Deci cum puteti inlatura stresul si imbratisa o stare de spirit pozitiva? Practicati activitati relaxante, precum sportul, cititul, iesirile cu prietenii si introducandu-le in rutina voastra zilnica. Daca va confruntati cu probleme in gestionarea somnului si stresului, apelati la un specialist!

IMPORTANTA RELATIILOR SOCIALE

Gestionarea corecta a emotiilor poate deveni mai usoara daca aveti langa voi o persoana de incredere, care sa va inteleaga si sa va sustina. Multe persoane spun ca se simt "eliberate" dupa ce poarta o discutie cu un prieten despre momentele cu care se confrunta. Socializarea va poate ajuta sa va limpeziti gandurile, deoarece impartasind cu altii trairile voastre si primind un raspuns din exterior, veti avea o alta perspectiva asupra lucrurilor. Astfel, veti descoperi sursa stresului vostru, reusind intr-un final sa o eliminati.

EVALUATI-VA SENTIMENTELE, NU LE SUPRIMATI!

Doua dintre cele mai studiate tehnici de reglare emotionala sunt reevaluarea si suprimarea. Suprimarea emotiilor se refera la incercarea noastra de a opri avalansa de sentimente negative care ne apasa. Adesea descoperim ca aceste sentimente revin, oricat de mult am incerca sa le oprim, afectandu-ne mult mai mult. Specialistii recomanda persoanelor aflate in aceste situatii sa-si reevalueze emotiile. Astfel, o atentie sporita asupra sentimentelor poate schimba modul in care reactionati, inlaturand stresul, starea de spirit devenind una relaxata. De exemplu, daca ati facut o greseala si va simtiti dezamagiti, luati acest lucru ca atare. Ati trecut printr-o experienta din care ati avut de invatat.

O relatie sanatoasa cu propriile emotii si sentimente va poate fi de folos atunci cand treceti prin situatii tensionare. Practicarea acestor tehnici va poate ajuta sa va intelegeti mai bine starile de spirit si sa va relaxati.

FII TU INSATI! FII FERICITAI!



Pentru o viață fericită și pentru a fi multumită de tine, trebuie să fii conștientă de nevoile tale și să obții maximul din ceea ce faci, în cel mai natural mod!

Creează circumstanțele în care poți străluci, dar fără a provoca deranj în jur! Încearcă să fii fair play cu ceilalți atât cât poți și fă toate lucrurile marunte care te fac să te simți bine, fără a fi dificile sau oribile! Dar, înainte de acestea, trebuie să identifici ce anume ai nevoie, să fii conștientă de lucrurile care te fac să te simți fericită și îți fac viața mai frumoasă.

Stăpânește-ți nervii și când e posibil orice emoții! Ori de câte ori simți îngrijorare sau ești tulburată, a-ți aduce aminte că trebuie să îți gestionezi nervii este un lucru esențial! Astfel, vei putea evita o reacție necontrolată, pe care o poți regreta ulterior.

Conștientizează ce faci și fă lucrurile în ordine! Pentru că în momentul în care nu există o logică în ceea ce faci, o ierarhizare, te poți regăsi în situații delicate. Și nu vrei acest lucru, pentru că nimeni nu îi plăc situațiile imprevizibile care dau batai de cap și aduc probleme în viață.

Dacă îți dorești o relație cu cineva, asigură-te că este un partener dragut și care te poate face să razi! Timpul a demonstrat și îți va demonstra și ție că cele două calități sunt esențiale! Viața îți aruncă diverse probleme, iar răsul te ajută să treci mai ușor peste ele; iar bunătatea nativă este ceva rar și este totul.

Ascultă-ți burtica! Dacă nu faci acest lucru, fericirea îți este amenințată, lăsând la o parte neliniștea pe care ti-o da starea de foame! Și chiar dacă conștiința îți spune că ai greșit că ai mâncat ceva la ore târzii, nu o baga în seamă, ci ascultă-ți instinctul! Corpul ne transmite de multe ori semnale, iar noi trebuie să învățăm să le ascultăm!

Încearcă să fii 100% TU! Autenticitatea este un lucru din ce în ce mai greu de găsit astăzi, de la personalitate la aspectul fizic! Ca ai anumite lucruri negative și ești conștientă de ele, luptă cu tine să le îndrepti, luptă pentru o variantă mai bună a ta! Fii o persoană bună și grijulie, fii tu însați, pentru că există doar o singură variantă a ta!

Slăbitul, albirea dinților, mărirea buzelor, genele și sprâncenele perfecte ... ele se afla pe lista multor fete de astăzi, toate pentru varianta perfectă a ta. Da, într-adevăr, fiecare ne dorim să arătăm cât mai bine, dar toate aceste schimbări ne transformă în varianta noastră falsă, în care autenticitatea nu are ce căuta. Aceste schimbări trebuie să fie făcute cu măsură, fără a exagera; ne dorim să fim unice, dar ceea ce facem, ne aduc pe toate la un numitor comun. Și în mod particular, dacă vrei să slăbești, fă-o pentru sănătate și nu pentru a arăta ca o persoană pe care o idolatrizezi!

PROCRASTINARE



M

ulti ne-am format obiceiuri din a amana anumite proiecte, intalniri fie profesionale sau intre prieteni, iesiri cu cei dragi, dormit, activitati benefice. Si in multe situatii, tot noi - care avem o astfel de atitudine, simtim o anumita frustrare cand avem mai mult sau mai putin de pierdut din aceasta cauza. Cu toate acestea, ramane in constiinta noastra faptul ca suntem mai buni si capabili. Acest obicei - de a amana lucrurile pentru alta perioada, este cunoscuta sub numele de procrastinare.

Pe de alta parte, acesta este specific uman si face parte din comportamentul sau, pentru ca multi avem astfel de momente in care amanam cate ceva. Si chiar este necesar sa o faci, deoarece ritmul alert si procesul de luare a deciziilor sunt influentate de diverse situatii de viata.

Cu toate acestea, cand amanarea devina cronica sau parte integranta din stilul de viata, poate avea efecte nedorite ca somaj, relatii afectate, stres, resentimente sociale, frustrare, scadere a stimei de sine. CURRENT PSYCHOLOGY a publicat un articol in care dezvaluie ca amanarea, dupa ce devine un obicei, poate duce la tulburari ca ADHD si depresie. Si da, amanarea poate fi incadrata la normalitate daca se intampla din cand in cand, dar daca este cronica, poate deveni "paralizanta" si cu un efect negativ asupra vietii si sanatatii mintale.

*depasirea
procrastinarii
nu este un
proces facil,
el avand
nevoie de
constientizare
si un efort
constant.*

Cum poti elimina procrastinarea?

Acesta poate fi un drum mai anevoios decat ar parea la o prima vedere, un proces care iti poate schimba viata foarte mult, pentru ca in momentul in care reusesti sa invingi procrastinarea, inseamna ca ai ajuns la niveluri inalte de autocontrol si disciplina mentala. Cu toate acestea, depasirea procrastinarii nu este un proces facil, el avand nevoie de constientizare si un efort constant.

Inainte de toate, trebuie sa iti prioritizezi viata si munca cu timpul. Detii controlul atunci cand iei deciziile ca anumite sarcini sunt mai importante decat altele, ceea ce este util atunci cand sunt termene limita la locul de munca sau in relatiile cu prietenii si familia. Poti crea o lista cu prioritati - cele mai importante fiind la inceput si pe langa aceasta constientizare, te tine ocupat, te indeamna sa le faci si e ca un avertisment inainte de a le amana.

Daca inainte de a incepe o activitate te descurajeaza timpul care trebuie investit pentru a o duce la capat, imparte respectiva sarcina pe bucati mai mici si fa-le pe rand! Daca ai de facut ceva care iti va lua de exemplu 3-4 ore si doar gandul te copleseste, imparte sarcinile pe obiective de 30 de minute! Termina prima parte, dupa care ia o pauza scurta, apoi incepe-o pe a doua! Faptul ca le termini pe rand, iti ofera satisfactie dar si energie pentru urmatoarea, si te aduce si mai

aproape de obiectivul final.

Poti folosi distractia ca recompensa, dar doar dupa ce ai dus la bun sfarsit sarcinile. Retelele de socializare, tot ce intra la "tentatii" zilnice te pot distra in timpul activitatilor tale indiferent ca este la serviciu sau acasa. Asa ca, stai departe de ele, concentreaza-te pe ce ai de facut si recompenseaza-te ulterior! Poate fi dificil la inceput, dar din momentul in care iti formezi o anumita rutina, totul va decurge in mod natural.

Iar un start bun in ceea ce priveste dezvoltarea unei rutine este de a incepe ziua cu meditatie, o modalitate foarte buna de a spori si gestiona concentrarea, timp in care se dezvolta si autocontrolul. Un studiu realizat in 2019 de EDUCATION UNIVERSITY din Hong Kong arata ca tehnicile mindfulness au o relatie inversa cu amanarea. Cu cat meditezi mai mult, cu atat scad sansele ca tu sa amani.

A scrie un jurnal inainte de a te culca seara te face constient si de realizarile de peste zi, dar si de slabiciunile tale. Iar daca iti faci un obicei zilnic din a scrie in jurnal, te vei concentra mult mai mult pe prioritatile si responsabilitatile tale din viata.

In general, avem tendinta sa credem ca exista doar solutii complexe in rezolvarea problemelor noastre, dar realitatea este alta. Acesta este pentru majoritatea un motiv pentru care multe persoane nu iau in calcul astfel de solutii simple, punandu-le la indoiala eficacitatea. Iar procrastinarea nu este o problema de sanatate care poate fi "rezolvata" luand o pastila. Pentru a scapa de aceasta problema, ai nevoie de rabdare, practica si aplicarea acestor solutii zilnic, pana cand vei reusi sa gasesti echilibrul si autocontrolul pe care il cautam fiecare si de care avem nevoie in viata.

MAI ESTE MUNCA DE BIROU ASA CUM O STIAM?

*Ce schimbari a adus
pandemia si cum va arata
munca de birou?
Care sunt tendintele?*



Oamenii au tendinta de a face schimbari majore in viata lor dupa un eveniment semnificativ aparut in viata lor, cel mai probabil, unul nefericit; pierderea unui copil sau a cuiva drag, o despartire, pierderea unui loc de munca, samd. In timpul perioadei pandemice, cam pentru prima data in viata, au existat multe persoane care au fost zguduite in acelasi timp, ceea ce e evident, a dus la dorinta masiva de schimbare. Cand o treime de persoane din Marea Britanie spera sa isi schimbe locul de munca sau sa li se imbunatateasca intr-o perioada de maxim 1 an, in timp ce in USA in primavara 2021 a existat o demisie in masa a locurilor de munca, un record pana acum.

Se simte si exista o anumita miscare, o schimbare reala, mai mult in randul femeilor, care se manifesta prin renuntarea la locurile de munca, o dorinta de flexibilizare sau alternative mult mai avantajoase, scaderea numarului de ore lucrate saptamanal. Pandemia a avut un efect traumatizant pentru multi dintre noi, iar perspectiva s-a schimbat, succesul, dorinta de a avea succes, capatand noi semnificatii. Cu aceasta situatie, a avut loc o constientizare, importanta familiei a crescut semnificativ, la fel ca dorinta de a fi sanatosi impreuna.

Daca pana inainte de pandemie, succesul celor din jur indemnau multe femei sa faca absolut orice pentru a tine pasul, acum ele isi doresc un loc de munca part time. Si in functie de flexibilitatea pe care au gasit-o sau nu din partea superiorilor, ele pot continua sau spera la o cariera de liber profesionisti.



Situatia pandemica si tot ce a venit odata cu ea, a influentat oamenii intr-un mod diferit; unii au reusit sa asimileze economii - ceea ce le-a permis sa faca schimbari in cariera si in viata in general, in timp ce alta parte, si-au vazut economiile scazand drastic, consecintele per total fiind destul de drastice. Si indiferent cum au aratat circumstantele economice pentru fiecare in parte, schimbarile au venit; ceea ce era munca de birou a devenit destul de usor munca de acasa, transparenta platilor a castigat teren. Majoritatea suntem pregatiti sa pasim in noile vietii post pandemie, dar fiecare avem in constiinta noastra gandul ca putem avea parte de o alternativa mult mai buna decat situatia demoralizatoare si deloc nesanatoasa de dinainte de pandemie.

Atitudinea majoritatii femeilor s-a schimbat intre timp, pentru ca, daca inainte de pandemie erau dispuse sa suporte mici agresiuni, acum acest lucru nu se mai intampla! Oamenii au constientizat de cat de stresati erau inainte, cum au ajuns la burnout si acum, mai mult ca niciodata, constientizeaza ca trebuie sa fie foarte atenti unde lucreaza si ce lucreaza.

In mod realist, a renunta la locul de munca nu este pentru oricine, nu toti isi pot permite asa ceva, dar, pe masura ce timpul trece si intram intr-o alta etapa post pandemica, prioritatile noastre se schimba. Stilul nostru de viata este deja in proces de schimbare si sta in puterea noastra sa le cerem angajatorilor sa constientizeze acest lucru!

CUM SA RENUNTI

Inainte de a le trimite notificarea ca vrei sa renunti la locul de munca, discuta cu cei din conducere. Poate exista posibilitatea de reducere a numarului de ore de munca, de o flexibilizare a programului! A renunta pur si simplu, poate ca nu este cea mai buna optiune in momentul de fata!



Permite visurilor sa prinda viata! Majoritatea stim ce vrem, ce ne-ar placea sa facem, dar, avand frica de esec, de ridicol, de nesiguranta a zilei de maine, nu facem nimic. Daca doresti ceva cu adevarat, trebuie sa fii sincer sa recunosti acest lucru!



Citeste, informeaza-te! Poate ca locul ideal de munca pentru tine, ar putea fi intr-un domeniu, intr-un loc despre care nu stii sau nu crezi ca e posibil!



Daca te-ai hotarat sa faci un prim pas in noua cariera, incearca ceva inainte! Lucreaza putin in acel domeniu, experimenteaza, fa un curs, incearca sa pui in practica o mica idee, un proiect secundar, care face parte planul initial.

ESENTIAL pentru UN LOC de MUNCA HIBRID

*P*andemia cu toate schimbarile pe care le-a adus in stilul nostru de viata, a facut pe multi sa isi doreasca sa munceasca de acasa sau sa caute variante hibrid, in care sunt implicate munca de acasa cu cea din birou. Si conform unei statistici recente, 85% dintre femei prefera aceasta varianta hibrid. Si cum orice schimbare are nevoie de noi moduri de adoptare, exista anumite elemente necesare care ne pot face viata mai usor, catre noua normalitate, pe care, inca o testam.

GEANTA DE MANA TOTE / LAPTOP

O geanta de mana eleganta si incapatoare poate fi utila in multe situatii. Iar daca iti permite sa purtati un laptop si alte maruntisuri esti cea mai castigata: practic, elegant, util.

SUPPORT PENTRU LAPTOP

Indiferent unde stai - in pat, la birou, in picioare, un suport pentru laptop este extrem de util pentru o postura buna. Sanatatea trebuie sa fie in prim plan, pentru a putea continua activitatea.

CUTIE PENTRU MANCARE

Ca tii sau nu la silueta, alimentatia este importanta pentru a face fata problemelor de peste zi si a avea energia necesara. Alege o cutie solida, eleganta si care, de ce nu, poate incapea in geanta de mana de mai sus?

PURIFICATOR DE AER PORTABIL

Purificatoarele de aer ofera multe beneficii pentru sanatate, inclusiv ameliorarea simptomelor de astm, reducerea simptomelor de boli ale oaselor. Iar daca este portabil este perfect atat pentru munca cat si pentru birou.

RING LIGHT

Un ring light nu este bun doar pentru lumina de machiaj, dar si pentru birou. Se aprinde instantaneu, ai posibilitatea reglarii intensitatii luminoase si il poti pune cam oriunde.



INSTAGRAM *este* NOUL CV

Cu ceva timp in urma, puteai merge sa petreci o noapte in club fara ca seful tau sa stie ceva despre asta, iar daca voiai sa te angajezi, nu aveai nicio grija ca te cauta angajatorul pe Google sau pe retelele sociale. Doar ca acum e altfel: contul tau de Instagram este unul din primele locuri unde se uita cei ce vor si pot sa iti ofere un loc de munca. Iar acest lucru inseamna ca profilul tau de Instagram si Facebook trebuie sa fie luati in serios, la fel ca in cazul in care scrii un CV sau o scrisoare de intentie.

Primul pas care trebuie facut este acela de a avea un nume de utilizator decent, cu numele tau @ numeprenume, dar fara cifre sau alte apelative jucause. Apoi, trebuie sa iti faci curat in biografie; elimini toate lucrurile nepotrivite, fotografiile sau cuvintele care nu au de-a face cu viata profesionala. Adauga locurile unde ai lucrat sau unde ai fost prezenta si pune adresa de email in bio, deoarece ea functioneaza doar pe mobil, dar majoritatea angajatorilor se uita pe profilul tau de pe desktop.

In privinta fotografiei de profil, aceasta trebuie sa fie clara, despre tine, nu de la nunta, cu copilul sau de la o terasa cu prietenii. Cand mergi la interviu sau oamenii te intalnesc in fata, vrei sa fii luat in serios, vrei sa fii asociat cu contul de Instagram.

Imaginile si videoclipurile ar trebui sa fie ca un portofoliu al muncii tale. Potentialii angajatori sunt interesati nu doar sa fii productiv, ci si sa te poti adapta mediului in care vei lucra. Ca iti va da "follow", nu trebuie sa te ingrijoreze, pentru ca atat tu, cat si el, aveti viata personala in afara biroului.

cum sa fii un sef mai bun in 2022

multe din problemele care apar in mintea multor persoane cu responsabilitati - sefi - la locul de munca se datoreaza propriului ego, care limiteaza imaginea per ansamblu. Daca tu te afli intr-o astfel de ipostaza, acorda credit tuturor celor ce au contribuit la proiect fara a te gandi ca puterea sau influenta iti vor fi diminuate. De fapt chiar iti ofera mai mult, chiar daca poate exista din partea unora si tendinta de a face anumite comentarii directe sau indirecte mai nepotrivite! E bine sa fie lasate la o parte astfel de "tentatii" rautacioase!

Gandurile negative apar mai tot timpul indiferent de situatie, dar cel mai bine este sa scapi de ele. Gandirea negativa nu ajuta o echipa sa evolueze, sa isi atinga obiectivele. Daca esti genul de persoana ambitioasa, care lucreaza din greu, care este trup si suflet in ceea ce face, gandeste-te ca tu esti cel care duci firma sau ai responsabilitati importante, dar fa un pas in spate si incearca sa vezi imaginea de ansamblu! Daca ceva nu merge, vezi ce anume ti-a scapat si din ce cauza! Incearca sa vezi de unde au aparut anumite probleme nedorite si ce ai fi putut sa faci tu! Ca lider, trebuie sa faci asta si in acelasi timp sa empatizezi cu toate tipologiile de oameni, de la cei introvertiti la cei extrovertiti, cei din urma avand tentatia de a domina si de a-i face pe altii sa simta frica de a vorbi.

Daca esti intr-o discutie cu echipa si consideri ca totul merge intr-o directie gresita, ai autoritatea si puterea sa o opresti sa sa ii schimbi directia. Dar analiza la rece de dinainte este esentiala.

Oamenii pot reactiona si actiona atipic, dar trebuie sa iei in calcul perioada de izolare, lipsa discutiilor si interactiunii interumane. Pozitivitatea este esentiala, complimentele sociale subtile la fel, sefii, subalternii si toti colegii au nevoie de interactiune sociala postpandemica, totul pentru o reconectare sanatoasa. Trebuie incurajate conexiunile si conversatiile una la unu, sefii trebuie sa inteleaga ca multi dintre oamenii din echipa muncesc avand in minte pierderile din ultima perioada, faptul ca multe din planuri le-au fost date peste cap, ca multi sunt demoralizati chiar daca nu o arata.

Un fenomen interesant care s-a intamplat de aproximativ doi ani - de la inceputul pandemiei este caderea anumitor femei puternice cunoscute ca "girl boss". In anumite contexte, aceasta a fost o nedreptate, deoarece, din diverse motive astfel de femei au fost trase la raspundere in mod nedrept, chiar daca ele au facut performanta si au demonstrat ca sunt capabile si isi merita acest statut, de foarte multe ori. Iar conceptul de "girl boss" a fost o miscare care a inspirat generatii de femei antreprenoare, ce si-au demonstrat calitatile prin performanta si care a largit perceptia a ceea ce este realizabil.

Si daca este ceva important de retinut pentru cei ce detin o firma este faptul ca atunci cand esti in aceasta pozitie de fondator, trebuie sa existe un element de baza care sa poata asigura durabilitatea. Acel element esti TU!







STIMULEAZA

RIVALITATEA

DE CE ESTE
BUNA O
RIVALITATE
SANATOASA SI
CUM TREBUIE
ABORDATA?

Nu te compara cu ceilalti! Daca te consideri si ai semnale ca esti o persoana echilibrata si stapana pe tine in tot ce faci, nu ar trebui sa te intereseze ce fac altii care au aceleasi preocupari ca tine. Iar daca o faci, nu trebuie sa exagerezi! Nu te uita obsesiv la ceea ce fac ceilalti! Incerca sa te concentrezi pe tine, pe ceea ce faci, studiaza si invata mult si stai departe de ce fac altii! Partea buna dintr-o astfel de abordare este autenticitatea de care te vei bucura.

Compara-te cu altii dar pana la un punct! Si nu este nimic rau daca ii vezi pe altii ca se descurca bine la modul onest! O astfel de comparatie este una cat se poate de sanatoasa daca exista elemente de rivalitate care te pot stimula. Daca cei care te inconjoara nu s-ar compara, nu ar exista puncte de reper, nu ai sti unde te situezi ca valoare, munca in sine nu ar fi interesanta. Pana la urma, exista ceva destul de puternic despre gelozie.

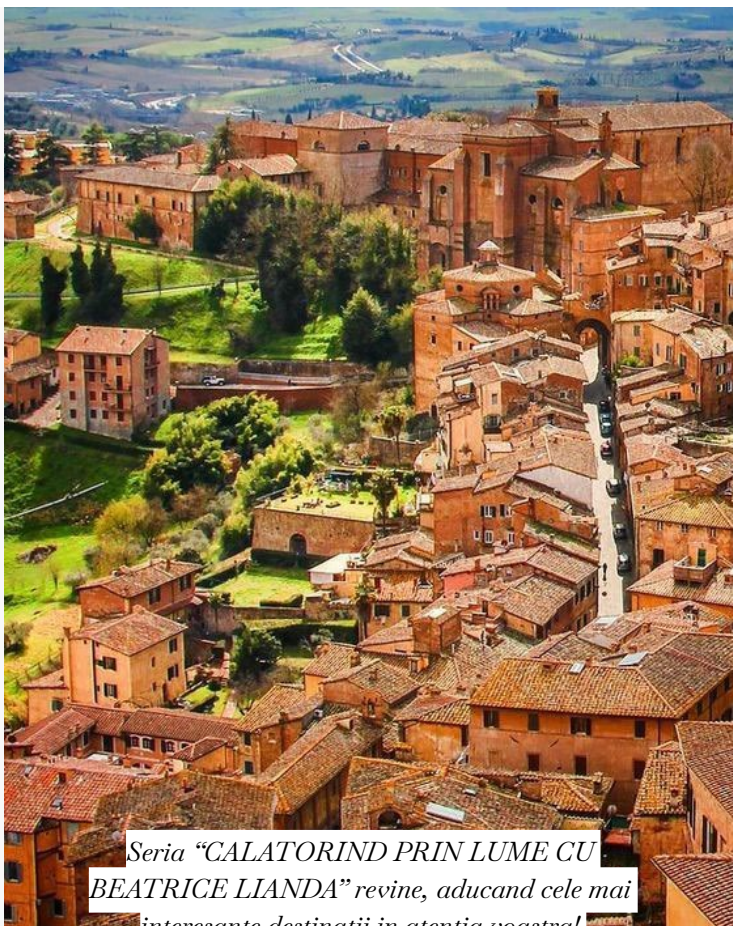
Tot ce faci ar trebui sa fie cu moderatie, cu toate ca de cele mai multe ori nu prea "se prinde" acest lucru de noi. O evolutie constanta si mai inceata este mult mai stabila si robusta comparativ cu o evolutie galopanta, nepermitandu-ti sa vezi anumite greseli, situatii, care se pot dovedi ulterior nocive.

Pentru a obtine tot ce iti doresti, trebuie sa muncesti din greu si acest lucru s-a vazut si a fost testat de nenumarate ori. Si se cunosc de asemenea, multe cazuri in care persoane mai mult talentate, mai putin inzestrate de la natura, au obtinut rezultate mult mai mari decat cei care parca, aveau anumite talente native. Asa ca, in mod normal, in multe cazuri, cei care au muncit mult au ajuns acolo unde si-au dorit, au obtinut rezultatele vizate.

Intinde-te in fiecare dimineata! Chiar daca nu o faci in mod constant, stii cat de bine te simti intrega zi daca faci acest lucru la prima ora. A fi in forma din punct de vedere fizic, iti da o stare buna si pe plan mental, asa ca, incearca sa iti formezi un obicei.

Daca te gandesti si te uiti in jur la momentul in care devii mama, vei constientiza ca niciodata nu este un moment bun. Ca un copil poate aparea cand nu te astepti, ca este la o varsta mai frageda sau dupa 30 de ani, nu exista vreo reteta perfect aplicabila. Daca te gandesti sa iti planifici o anumita perioada, poate aparea altceva in viata ta care sa te dea peste cap si in urma careia sa realizezi ca e cel mai prost moment pentru asta. Asa ca, un copil cand apare, este cel mai bun moment!

Multi spun ca rabdarea este o virtute, dar poate ca e mai bine sa faci lucurile in graba! Exista multe situatii in care e mult mai bine sa existe acea urgenta, care te motiveaza sa faci si lucurile pe care nu le vrei sau nu iti plac. Pana la urma, ce rost are sa astepti sa se intample ceva bun? Nu ar fi mult mai sanatos sa faci tu acest lucru? Si realist vorbind, nu astepta pe altcineva sa iti faca tie lucurile bune!



Seria "CALATORIND PRIN LUME CU BEATRICE LIANDA" revine, aducand cele mai interesante destinatii in atentia voastra!

de BEATRICE LIANDA DINU / Sursa foto si documentare : GOOGLE

Chiar daca acestea nu sunt destinatiile in care am calatorit ca alta data, am cautat si am aprofundat fiecare informatie pentru a gasi locurile care merita sa fie pe lista voastra de calatorii! Iubesc Italia, asadar am ales sa va aduc pe lista de interes un oras istoric din Italia.

Una dintre recomandarile mele este SIENA, citadela medievala a Italiei. Centrul istoric este pe lista Patrimoniului Mondial UNESCO. Orasul medieval este situat la sud de Florenta la 70 km, inconjurat de plantatii de maslini.

In secolele XIII si XIV orasul a inflorit in perioada gotica, avand astazi cateva puncte de atractie, reprezentand constructii gotice desavarsite, cunoscand in acelasi timp o dezvoltare a artelor.

PIZZA DEL CAMPO este cea mai vestita piata a Italiei, locul unde se desfasoara renumita cursa de cai Il Palio care are loc in fiecare an. Piata este inconjurata de palate, fiind in forma de scoica. Dateaza din anul 1293.

Ce v-ar placea sa faceti in Siena? Iata cateva recomandari pe care nu trebuie sa le ratati!

Plimbarile pot fi o adevarata aventura, pierzandu-va pe stradutele inguste ce si-au pastrat istoria pe fiecare parte a cladirilor, arhitectura fiind una de poveste. Nu trebuie sa ratam galeriile si nici turnul cel Mare pentru a admira peisajul orasului de la inaltime!



IATA IN CONTINUARE O SELECTIE ...

◆PALAZZO PUBBLICO (1297 - 1342) - sediul primariei orasului

In Muzeul Civic, o colectie de picturi si fresce, faimoase printre care “Efectele bune si proastei guvernari” 1337-1339 Amborgio Lorenzetti, scenele mitologice realizate de Domenico Beccamfumi in sec XV, Masacrul inocentilor realizat de Matteo di Giovanni, sec XV.

◆PALAZZO CHIGI-SARACINI

Gazduieste o colectie privata de picturi

◆TORRE DEL MANGIA

Torre del Mangia (1338 - 1348) are 503 trepte si odata ajuns in varf, poti admira privelistea unica asupra orasului.

◆PIAZZA DEL DUOMO si DOMUL

Domul este o constructie gotica, fatada datand din 1284-1296. In interior ascunde o comoara, altarul Piccolomini (1503) - care contine 4 statui realizate de Michelangelo: Sfintii Petru, Pavel, Gregory si Pius.

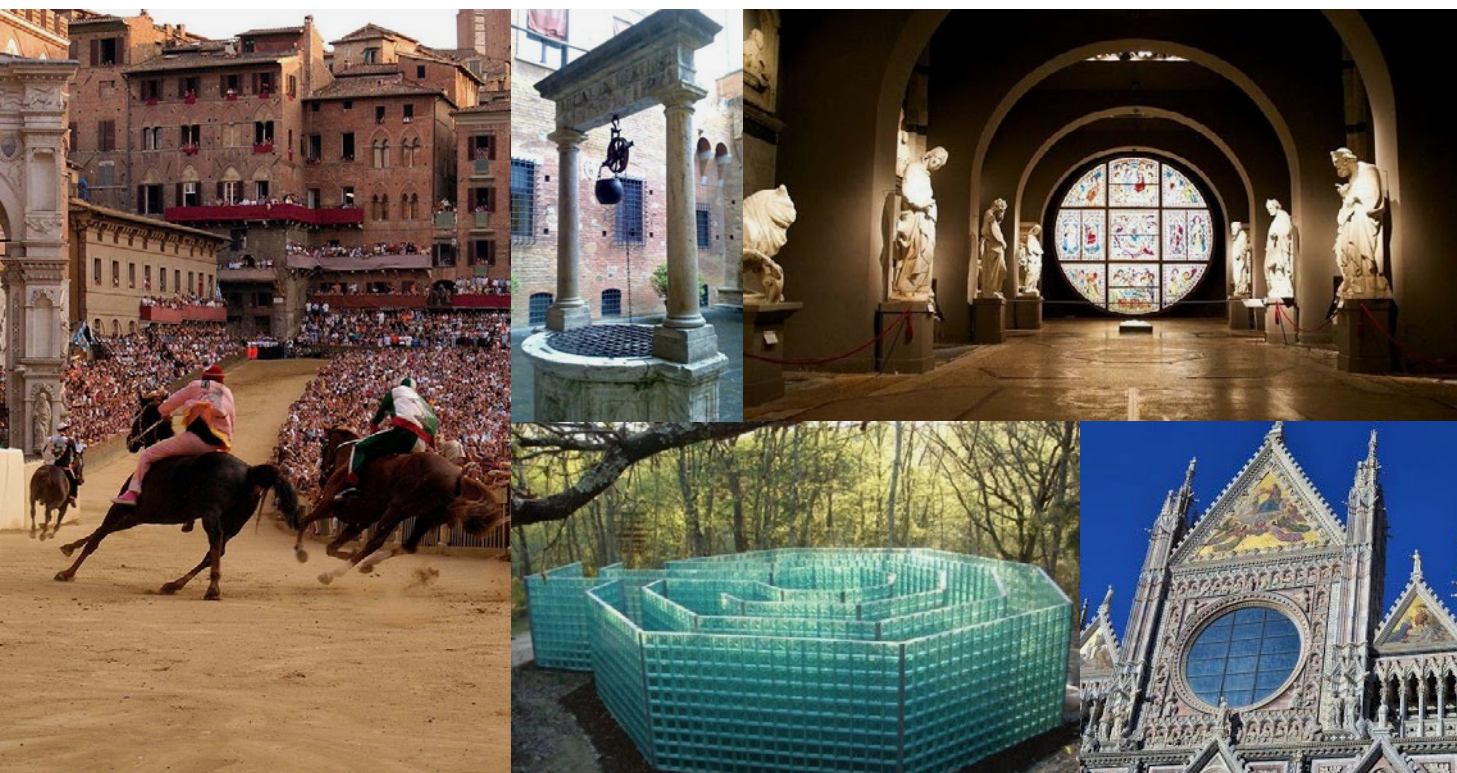
Domul din Siena este printre cele mai frumoase catedrale din Europa si din lume, construita din marmura alba si neagra.

◆MUSEO DELL'OPERA DEL DUOMO

O galerie care contine multe dintre lucrarile gazduite initial de catedrala.

◆BANCA MONTE DEI PASCHI DI SIENA

Cea mai veche banca functionala din lume. Dateaza din 1472.



◆IL PALIO

Il Palio este cel mai popular festival din Siena si unul dintre cele mai asteptate din toata Italia.

Cursa din El Campo are loc de 2 ori pe an, pe 2 iulie si 16 august si include un intreg spectacol cu tobosari, purtatori de steaguri, costume medievale, istorie si traditie.

Se desfasoara anual, incepand din sec XIII lupta desfasurandu-se intre reprezentantii celor 17 contrade di Siena, cartierele Sienei.

Cursa dureaza 90 de secunde, regulile fiind inexistente!

◆PARCO SCULTURE DEL CHIANTI

Parco Sculture del Chianti nu trebuie sa iti lipseasca din lista vizitelor, fiind o adevarata atractie pentru vizitatori.

Ca si in alte orase din Toscana, Siena a fost stabilita de triburile etrusce si a devenit un oras in timpul domniei romane a imparatului Augustus. Deoarece orasul nu se afla in apropierea unor drumuri majore, nu a prosperat in timpul Erei Romane, insa in timpul Lombardilor, orasul s-a dezvoltat si a devenit puternica Republica Siena care dureaza de cateva sute de ani. Siena a continuat sa fie prospera si astazi se bazeaza in principal pe sectoarele sale turistice si agricultura.

Nu am uitat de lista celor mai bune 10 hoteluri din Siena! HOTEL MINERVA, HOTEL DUOMO, NH SIENA, HOTEL ITALIA, ALBERGO CHIUSARELLI, HOTEL EXECUTIV, HOTEL ATHENA, HOTEL AI TUFI, HOTEL MODERNO, FOUR POINTS BY SHERATON.

Nu trebuie sa ratam pastele, vinul din regiune si desigur toate specialitatile italiene!

Cu speranta ca vom avea posibilitatea de a calatori tot mai mult, va dau intalnire si data viitoare intr-o noua destinatie de vacanta!

TERAPIA

PRIN
TIPAT

Te simti mai bine dupa ce ai tipat intr-un mod sincer? NU ESTI SINGURA! Terapeutii ti-ar aproba aceasta modalitate de exprimare a trairilor, chiar daca ele au la baza furia sau alte emotii catalogate ca negative. Eliberarea tulburarilor interioare asa cum functioneaza mecanismele umane, reprezinta un exercitiu sanatos.

Este esential ca cel ce tipa sa se afle si sa se simta intr-un loc sigur atat pentru el cat si pentru cei din jur.

Daca e sa vorbim de normale sociale, a tipa este inacceptabil! Este genul de situatie care se incadreaza ca o "scena in public", esti imediat catalogata ca fiind o persoana dezechilibrata psihic si cel mai probabil esti impotriva linistii publice si a pacii. In ciuda acestor opinii si concluzii la care s-a ajuns in cateva fractiuni de secunda, eliberarea emotiilor in acest mod poate ajuta la restabilirea echilibrului intern, conform expertilor. Tipetele ofera o doza de dopamina, la fel ca in timpul exercitiilor fizice, el lucrând cel mai bine la moderarea si ameliorarea hormonilor de stres.

Exista la nivel international anumite proiecte ca **Just Scream, Let It Out, Scream Day** ce au ca fundament tipetele primare si sunt vazute ca terapii foarte eficiente. Cercetatorii din domeniu, afirma ca problemele de sanatate mintala pot fi o expresie a emotiilor reprimite din timpul copilariei in mod deosebit, iar aceasta terapie a tipatului se pare ca este recunoscuta de multi ca singura solutie eficienta in solutionarea acestor vechi probleme. Si chiar daca eficacitatea este discutabila si pusa la indoiala de alti experti care considera ca aceasta terapie face persoana vulnerabila datorita naturii sale, tipatul poate fi benefic pentru eliberarea emotiilor care au persistat.

Daca nu stii cand sa tipi, dar ai vrea, trebuie stiut ca inainte de toate trebuie sa consulți un specialist, care ti-l va recomanda atat prin prisma beneficiilor tangibile, dar si a celor

simbolice. Corpul nostru tine bine minte scorul, adica atunci cand ne reprimam emotiile, de fapt le mutam si le retinem in alte parti ale corpului (vezi terapia prin masaj!); in consecinta stresul pe termen lung ne poate afecta sanatatea fizica.

Tipatul poate fi util in acelasi timp in situatiile cand cuvintele nu reusesc sa isi faca treaba, in mod special in mediile psihoterapeutice. Multi specialisti din domeniu recomanda clientilor sa tipe, mai ales atunci cand acestia nu isi pot exprima sentimentele sau acestea nu pot fi asociate cu anumite cuvinte, cand acestia nu stiu ce le da stare de furie si frustrarea, sau cand nu stiu ce vor sau starea respectiva nu se mai regaseste. Incapacitatea de a exprima emotiile duce la o adaptare a vietii prin intermediul unor mecanisme nesanatoase; mai rau decat atat, aceste emotii negative nu dispar.

Te poti detasa de ele evitandu-le, blocandu-le si aici apare excesul de mancare, alcool, uitatul nonstop la televizor sau pe telefoane. In acelasi timp, multe persoane care au astfel de emotii reprimite, experimenteaza un sentiment de vinovatie daca acestea nu se potrivesc cu modul nostru de a fi - asa cum il intelege fiecare; exista si situatii in care consideri ca acele emotii intra la categoria "secrete" si nu pot fi divulgate. Toate aceste lucruri consuma omul de multa energie, care ar putea fi folosita mult mai bine in scopuri mult mai nobile.

Alte opinii ale specialistilor afirma ca puterea de a tipa ajuta la eliberarea emotiilor negative si inlocuirea lor cu un simt al libertatii si usurarii. Exista ceva destul de vizibil in voce care se simte ca o curatare din interior catre exterior, multi clienti care au practicat aceasta forma de terapie se simt mai putin blocati si mai capabili sa treaca peste propriile emotii. Se poate simti ca o schimbare de energie, cu mai putina energie si nu mai simte acea presiune datorata frustrarii sau maniei.

Tipetele pot fi resimtite ca fiind eficiente intr-un mediu propice, beneficiile aduse de ele fiind in stransa legatura cu mediul din jur; depinde cine te poate auzi, depinde de locatia in care esti (parcare, camp), cum o faci (cu fata intr-o perna).

Este esential ca cel ce tipa sa se afle si sa se simta intr-un loc sigur atat pentru el cat si pentru cei din jur. Si este important sa facem diferenta intre un tipat ca forma de terapie si unul pentru intimidare sau amenintare.

La fel ca alte terapii, acordul pacientului si atitudinea pozitiva sunt factori importanti deoarece deschid neuro - receptivitatea si mareste posibilitatea de a avea succes. A tipa de unul singur nu aduce vreo vindecare, aceasta forma de terapie necesitand combinatii cu alte instrumente terapeutice. Aceste exercitii functioneaza foarte bine si are eficienta ridicata cand este realizat impreuna cu alte exercitii de sanatate mintala si procesare emotionala.

Incapacitatea de a exprima emotiile duce la o adaptare a vietii prin intermediul unor mecanisme nesanatoase.

DANSEAZA PENTRU BUCURIE

FIECARE DINTRE
NOI PUTEM
GASI UN STIL DE
DANS CARE SA SE
POTRIVEASCA
PERSONALITATII
SI ABILITATILOR
NOASTRE!

*f*ie ca ai dansat ca in cluburi sau ai valsat pe "VALURILE DUNARII", aceasta frumoasa miscare - dansul - a patruns la un moment dat in viata ta. Dansul reprezinta o parte a culturii inca din cele mai vechi timpuri, a te misca ritmic pe muzica care iti place, oferindu-ti in acelasi timp o eliberare emotionala.

In functie de context, dansul aduce in viata noastra fericire, bucurie, cateodata te face sa plangi, dar mereu aduce in viata ta emotie, te face sa simti ceva. Doar gandeste-te la momentele in care ai dansat singura la tine in camera: nu ai cum sa ramai intr-o dispozitie proasta cand faci acest lucru! Si ceea ce face dansul atat de minunat este acea conexiune care se creeaza intre minte si trup, simtindu-ti propria putere si energie ca formeaza ceva care parca este mai presus de tine.

Si in afara starilor de fericire si bucurie, dansul ofera numeroase beneficii, putere, tenacitate mentala, toate ajutandu-te sa iti construiesti increderea si stima de sine. Miscarea concentrata chiar ajuta la mindfulness, iar faptul ca exista atat de multe forme de dans, aduce ceva pentru fiecare ceva in plus.

Cele mai multe stiluri de dans pot fi accesate de oricine avand orice forma a corpului, iar tu nu trebuie sa fii foarte flexibil. Dansul este o experienta a intregului corp, iar daca suferi vreo intindere sau te ranesti in vreun fel, nu trebuie decat sa iti modifici stilul, miscarile. Sunt intr-adevar cateva stiluri de dans care necesita precizie si practica, dar exista si stiluri mai creative si mai libere, astfel ca trebuie sa gasesti stilul de dans care ti se potriveste corpului si personalitatii.

Ti-ar placea sa incerci sa dansezi, dar iti este frica sa nu fii penibil sau sa cazi? In camera ta, nu te vede nimeni si din nefericire, multe persoane nici nu indraznesc sa danseze din diverse motive. Mai tarziu, multora le pare rau dupa ce vad cat de simplu este sa se miste si ca nu au incercat acest lucru mai devreme. Asa ca, inainte de orice, lasa-ti la o parte temerile, gaseste-ti muzica si ritmul si bucura-te de aceasta frumoasa experienta!



DANS *pentru* ORICE

Bun pentru fitness si tonifiere

Dansurile care implica bara sunt de mare intensitate dar au un impact mic asupra corpului comparativ cu exercitiile fizice. Multe din miscari sunt bazate pe tehnici si pozitii de balet, iar acest lucru nu trebuie sa te sperie sub nicio forma. Nu trebuie sa faci performanta si nu trebuie sa fii un dansator profesionist. Un astfel de tip de dans te va face mai puternic, iti creeaza muschi lungi si slabi, ceea ce te va ajuta in privinta posturii, sa stai mai dreapta si sa te simti mai tonifiata. Exista si beneficii cardio, o modalitate distractiva de a-ti imbunatati forma fizica.

Bun pentru cresterea starii de spirit

Danseaza cu prietenii pe muzica favorita, indiferent de gen, ora, zi, orice te face sa te simti libera si fara griji. Danseaza la diverse petreceri, nunti sau doar in camera ta! Important este sa te simti bine cu tine, tu in elementul tau!

Bun pentru echilibru si postura

Cursurile de balet pentru adulti imbunatatesc postura crescandu-ti puterea interioara. Imbunatatesc de asemenea constientizarea corpului, iar cand vei reusi sa combini munca posturala cu interiorul tau si echilibrul fortei, iti vei imbunatati coordonarea si echilibrul. Orele de balet pentru adulti sunt departe de a fi un cosmar asa cum credeai in copilarie, ele oferindu-ti doar beneficii.

Bun pentru distractie

Cursurile de street - dance te ajuta sa iti dezlanțuiești atitudinea si sa iti ofere incredere in tine. Atat coregrafia cat si muzica iti vor ridica starea de spirit, fiind in acelasi timp o forma de exercitii cardio pe care o vei iubi.

Bun pentru flexibilitate

Majoritatea orelor de dans tind sa ofere flexibilitate, dar fiecare in felul lor si cu toate acestea, dansul pe muzica de jazz ofera mai mult prin intinderea mai mare a muschilor picioarelor si a zonei de jos a spatelui. Jazzul ajuta la cresterea amplitudinii de miscare in solduri, umeri, coloana vertebrala si in plus, lucreaza la forta si coordonare.

CRESTE-TI MICROBIOMUL!

DESCOPERA
MODALITATI DE
A-TI CRESTE
MICROBIOMUL
INTESTINAL
PENTRU UN
CORP SANATOS,
ATAT IN
INTERIOR CAT SI
IN EXTERIOR!

De cele mai multe ori, incercam sa avem o alimentatie cat de cat rationala, normala, sanatoasa si lasam organele noastre sa lucreze asa cum stiu ele mai bine. Doar ca e bine ca, cel putin din cand in cand sa le si stimulam si cum sistemul digestiv are un rol esential pentru sanatatea noastra trebuie sa ne indreptam atentia si asupra lui.

CUM STIMULAM SI CUM CULTIVAM MICROBIOMUL? AFLAM IN CONTINUARE ...

1 ADAUGA FIBRE!

Fibrele sanatoase si hranitoare reprezinta o parte integranta a alimentatiei noastre si trebuie sa avem siguranta ca avem destule pentru a ne mentine intestinalele intr-o stare buna de sanatate. Trebuie sa avem certitudinea ca ne hranim bacteriile bune in mod regulat, asa ca, mancand multe fructe, legume, cereale integrale, aproximativ 5 portii pe zi, ar trebui sa fie suficient, cu un raport ideal de 2 portii de fructe cu 3 de legume.

2 POLIFENOLI

Acestia sunt micronutrientii ce provin din alimente de baza si modereaza cresterea bacteriilor prietenoase, inhibandu-le pe cele nocive. Polifenolii sunt importanti din multe motive, ei sunt antioxidanti, protejandu-ne ADN-ul de daunele cauzate de radicalii liberi, ce pot duce la boli de inima si anumite tipuri de cancer. Tot ei pot reduce inflamatiile, joaca un rol esential in functiile creierului si a memoriei, iar partea buna este aceea ca se gasesc in multe din alimentele si plantele consumate in mod curent, fructe rosii si violete, ceapa rosie, rosii, cereale integrale, leguminoase, mirodenii.

3 MANCARURI GUSTOASE

Mancarea regulata care face parte din rutina ta are mari sanse sa nu fie exact ce are nevoie intestinul tau, asa ca, a introduce si alte alimente bune pentru intestin este mereu binevenita. A rontai cate ceva din cand in cand ar

fi indicat - daca iti aduce ceva in plus, daca iti ajuta intestinul, iar a consuma alimente cu un continut scazut de fibre (dulciuri, chipsuri) nu este o decizie foarte buna. A include fructe si legume in alimentatie, batoane de cereale, nuci, toate sunt bune pentru bacteriile tale intestinale.

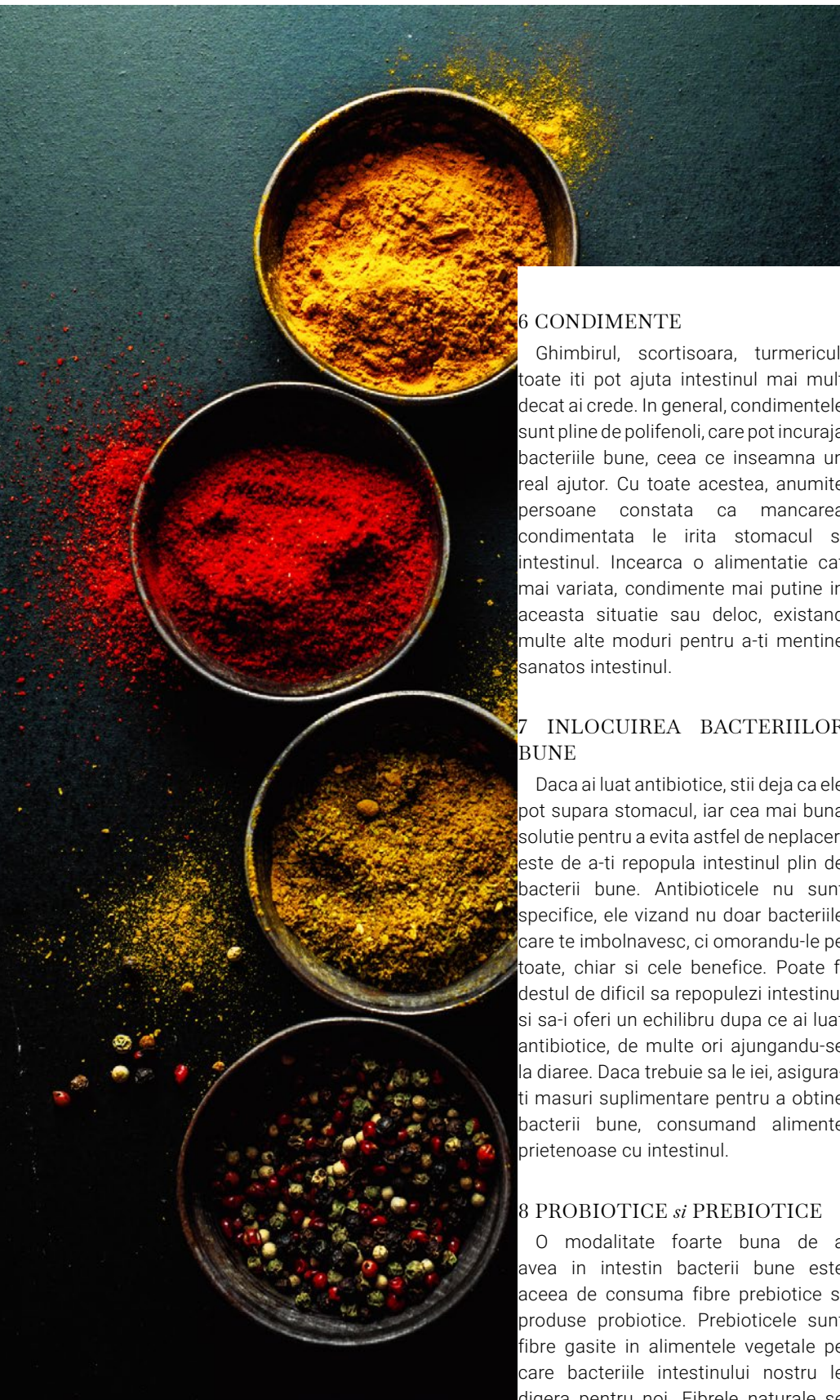
4 ALIMENTE FERMENTATE

Unul din cele mai bune lucruri pe care le poti manca in mod regulat pentru incurajarea bacteriilor prietenoase este consumul de alimente fermentate, varza si chefirul fiind in top. Bacteriile care se gasesc in aceste alimente au un efect antiinflamator atat in interiorul cat si in exteriorul alimentelor. A le consuma, ofera un risc mai mic in privinta bolilor de inima si a diabetului de tip 2.

5 O ZI fara CARNE

A merge pe legume poate fi foarte bun pentru intestine, datorita faptului ca mananci mai multe alimente vegetale. Surse de proteine vegetale ca fasole, linte, leguminoase sunt surse excelente de fibre si polifenoli, proteinele fermentate ca mancarea asiatica tempeh si natto, continand la randul lor bacterii benefice. Cu toate acestea, ca vegetarian, nu este 100% garantat ca primesti tot ce are nevoie intestinul; la fel ca in cazul ca fiind 100% omnivor, tot nu poti oferi intestinului ce are nevoie acesta. Oricare ar fi alimentatia ta, fii sigura ca incluzi cat mai multe proteine vegetale!

Organismele din microbiom traiesc si in interiorul nostru si in exterior, depasind numarul propriilor celule cu trei la unu; bacteriile bune ce traiesc in intestinul nostru reprezinta cheia sistemului imunitar, creanduse o bariera de protectie impotriva bacteriilor nocive si a virusilor, oferind o serie de nutrienti celulelor noastre. Fiecare dintre noi avem un microbiom unic, cercetarile aratand ca exista multi factori care il influenteaza, alimentatia, antibioticele, locul unde traiesti, genetica, samd. Anumite studii sugereaza de asemenea ca hormonii sexuali si varsta joaca un rol in microbiomul intestinal, rolul acestuia fiind acela de descompune alimentele si toxinele, de a produce vitamine si de a interactiona cu sistemul imunitar.



6 CONDIMENTE

Ghimbirul, scortisoara, turmericul, toate iti pot ajuta intestinul mai mult decat ai crede. In general, condimentele sunt pline de polifenoli, care pot incuraja bacteriile bune, ceea ce inseamna un real ajutor. Cu toate acestea, anumite persoane constata ca mancarea condimentata le irita stomacul si intestinul. Incearca o alimentatie cat mai variata, condimente mai putine in aceasta situatie sau deloc, existand multe alte moduri pentru a-ti mentine sanatos intestinul.

7 INLOCUIREA BACTERIILOR BUNE

Daca ai luat antibiotice, stii deja ca ele pot supara stomacul, iar cea mai buna solutie pentru a evita astfel de neplaceri este de a-ti repopula intestinul plin de bacterii bune. Antibioticele nu sunt specifice, ele vizand nu doar bacteriile care te imbolnavesc, ci omorandu-le pe toate, chiar si cele benefice. Poate fi destul de dificil sa repopulezi intestinul si sa-i oferi un echilibru dupa ce ai luat antibiotice, de multe ori ajungandu-se la diaree. Daca trebuie sa le iei, asigura-ti masuri suplimentare pentru a obtine bacterii bune, consumand alimente prietenoase cu intestinul.

8 PROBIOTICE *si* PREBIOTICE

O modalitate foarte buna de a avea in intestin bacterii bune este aceea de consuma fibre prebiotice si produse probiotice. Prebioticele sunt fibre gasite in alimentele vegetale pe care bacteriile intestinului nostru le digera pentru noi. Fibrele naturale se

gasesc in alimente naturale ca cicoare, anghinare, usturoi, ceapa, ceapa verde, praz, varza. Probioticele contin bacterii vii, sanatoase, care pot ajuta la promovarea unui intestin sanatos. Si in lista probioticelor, putem include alimente ca iaurt, miso, alimente fermentate.

9 SUPLIMENTE

Este destul de dificil sa obtinem toti nutrientii de care avem nevoie doar prin hrana, motiv pentru care suplimentele pot fi foarte utile, nu doar pentru propria sanatate, dar si pentru intestine. Vitamina D este produsa de pielea noastra in prezenta luminii solare si cu cat lucram mai mult in spatii interioare, cu atat cantitatea este mai mica; aplicarea protectiei solare afara iarasi este importanta. Vitamina D regleaza inflamatia in intestin, avand o deficiente in acest sens, este afectat negativ microbiomul intestinal. Crescand aportul vitaminei D, mai ales in perioada rece este un lucru foarte bun pe care il poti face.

10 VARIETATEA BACTERIILOR *din* INTESTIN

Aceasta este influentata de diferite tipuri de bacterii cu care venim in contact. O modalitate de a-ti creste varietatea bacteriilor este aceea de a iesi in natura. Intrand in contact cu mediul rural, animale, poate diversifica tipurile de bacterii cu care intri in contact. Mangaierea unui caine, plimbarea printr-o padure, pot ajuta, iar daca traiesti in mediul urban, cu atat mai indicat este sa iesi afara.



lipsa fierului din organism

Femeile sunt mai dispuse la deficitul de fier din cauza menstruatiei, doar ca mare grija sa nu faci supra exces de fier prin alimentatie sau suplimente! Prea mult fier in corp duce la inflamatie, asa ca mare grija in privinta suplimentelor, care nu ar trebui luate decat daca iti faci un test de sange si ai vorbit cu medicul de familie.

Daca ai deficit de fier, e posibil sa fii anemica, asa ca fii atenta daca te simti obosita des, daca ai lipsa de energie, respiratie grea, iti cade parul sau pielea este palida.

Vestea buna este aceea ca exista o multitudine de alimente pe baza de plante bogate in fier. Adauga in alimentatie, daca nu ai facut-o pana acum, fasole, linte, mazare, quinoa, nuci, seminte de dovleac, fructe uscate ca stafide, legume cu frunze verde inchis ca broccoli, spanac, kale, cereale integrale ca orez brun, tofu, tempeh, cereale fortificate cu fier.

ALIMENTATIA pe baza *de* PLANTE

SCHIMBARILE NU SUNT USOARE,
IAR IN CEEA CE PRIVESTE ALIMENTATIA,
NICI ACEASTA NU FACE EXCEPTIE!

Cand incepi o noua etapa de viata, un nou mod de alimentatie, trairile pot fi foarte intense, poti avea parte de conflicte interioare, alte sentimente neplacute. Te-ai pregatit mental pentru acest inceput, este dificil si cu toate acestea, fiecare dintre noi resimtim diferit; abordand un nou mod de alimentatie este o decizie importanta, pentru ca atrage cu ea alte schimbari in modul de viata.

Partea buna este aceea ca o alimentatie pe baza de plante ne imbunatateste sanatatea, asa cum au dovedit-o multe studii, de la inima, la reducerea riscurilor de cancer, diabet tip 2, iar lista poate continua. Motivele pentru care anumite persoane aleg acest tip de alimentatie sunt diferite, de la motive etice, ca respect a cruzimii fata de animale si in semn de protest pentru toti cei implicati in acest proces, altii pentru ca considera ca este un mod de viata mai sanatos, altii pentru ca iubesc planeta si cunosc faptul ca agricultura reprezinta principalul factor ce afecteaza negativ clima.

Astfel, per total, toate dovezile arata ca o astfel de alimentatie poate fi benefica in multe moduri, initiativa ce poate lua timp daca iti doresti sa pui bazele unui nou stil de viata. Iar pentru a avea succes in aceasta noua calatorie trebuie sa ai anumite lucruri de care trebuie sa tii cont, enumerate in continuare ...

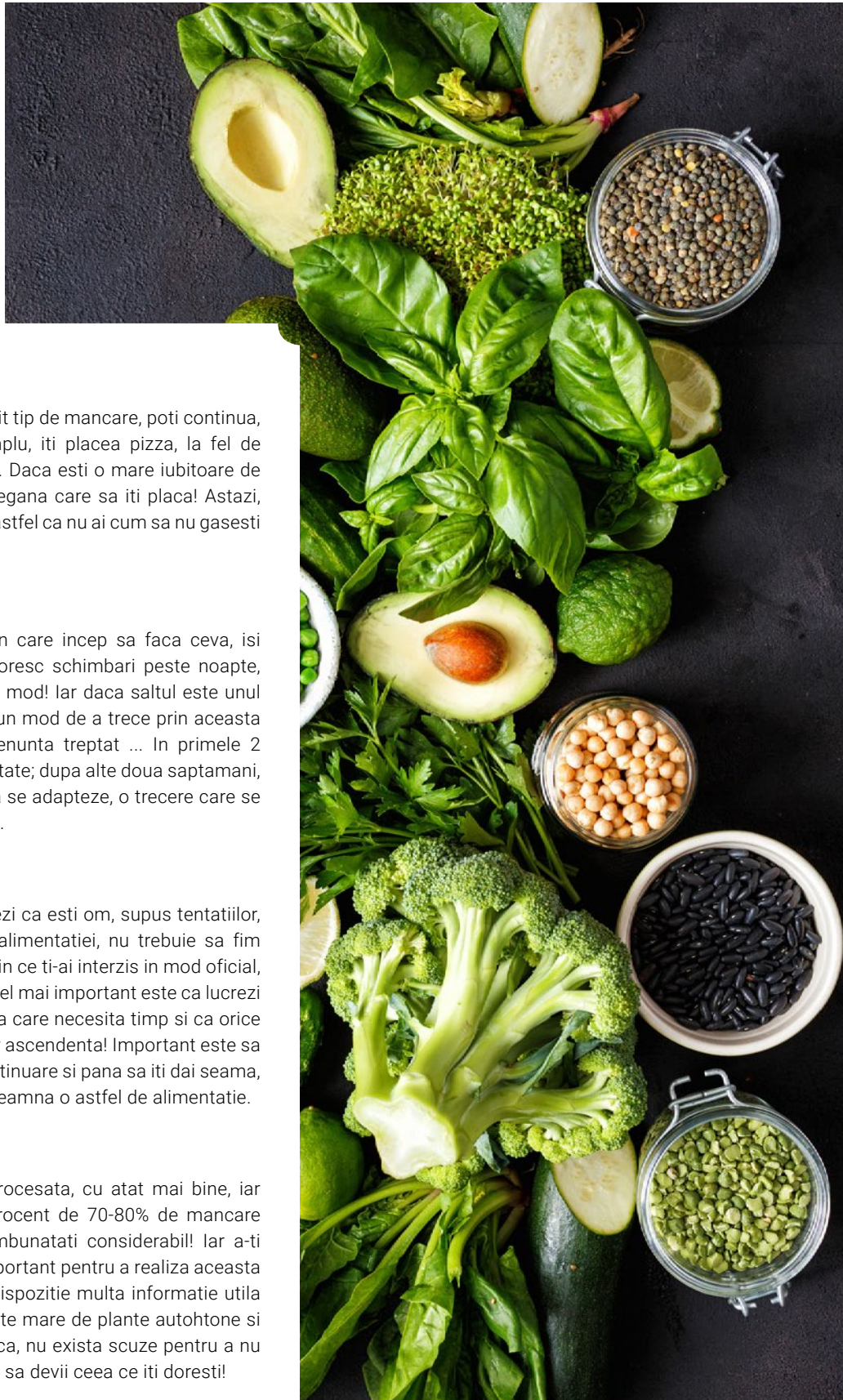
CULOAREA

Nu e ceva nou pentru ca stiai de beneficiile unei alimentatii colorate, 5 culori pe zi fiind minimul. Dar, cu cat mai multe, cu atat mai bine! Experimenteaza cu diverse retete si tipuri de plante pentru a maximiza efectele pozitive si gratie internetului, poti gasi cele mai inedite si ideale combinatii intre acestea.

Cel mai bun mod de a trece prin aceasta perioada de tranzitie este acela de a renunta treptat.



Cu cat mananci
mancare mai putin
procesata, cu atat
mai bine!



GASESTE FAVORITELE!

Daca iti place in mod deosebit un anumit tip de mancare, poti continua, dar la modul vegetarian. Daca de exemplu, iti placea pizza, la fel de gustoasa poate fi si varianta vegetariana. Daca esti o mare iubitoare de branza, cu siguranta vei gasi o branza vegana care sa iti placa! Astazi, diversitatea alimentara este foarte mare, astfel ca nu ai cum sa nu gasesti ceva care sa nu fie pe gustul tau!

ETAPELE

Foarte multe persoane in momentul in care incep sa faca ceva, isi doresc sa termine cat mai repede, isi doresc schimbari peste noapte, doar ca lucrurile nu pot fi facute in acest mod! Iar daca saltul este unul mare, sarcina este una dificila. Cel mai bun mod de a trece prin aceasta perioada de tranzitie este acela de a renunta treptat ... In primele 2 saptamani de exemplu, poti renunta la lactate; dupa alte doua saptamani, la pui ... astfel, ii dai timp organismului sa se adapteze, o trecere care se va face usor, fara a simti vreun disconfort.

FII INGADUITOARE!

Inainte de toate, trebuie sa constientizezi ca esti om, supus tentatiilor, un om care face greseli; iar in privinta alimentatiei, nu trebuie sa fim perfecti! Pot fi zile in care mananci ceva din ce ti-ai interzis in mod oficial, poti face anumite greseli alimentare, dar cel mai important este ca lucrezi in acest sens. Este o schimbare in viata ta care necesita timp si ca orice calatorie, nu trebuie sa fie perfecta si doar ascendenta! Important este sa ramai fidel credintelor tale, sa inveti in continuare si pana sa iti dai seama, vei fi pe deplin stapana pe tot ceea ce inseamna o astfel de alimentatie.

E TIMPUL TAU

Cu cat mananci mancare mai putin procesata, cu atat mai bine, iar daca incerci sa mananci constant un procent de 70-80% de mancare neprocesata, starea ta de bine se va imbunatati considerabil! Iar a-ti pregati tu mancarea reprezinta un pas important pentru a realiza aceasta schimbare. Multumita internetului, ai la dispozitie multa informatie utila care sa-ti serveasca scopului, ai o varietate mare de plante autohtone si internationale indiferent de sezon, astfel ca, nu exista scuze pentru a nu reusi! E timpul pentru schimbare, e timpul sa devii ceea ce iti doresti!



Descopera FAMOST!

NOUTATI MODA

VESTIMENTATIE

BLOGURI

TENDINTE

BEAUTY

CULTURA

STIL DE VIATA

MODELLING

INTERVIURI

EVENIMENTE

SANATATE

www.famost.ro



facebook.com/famost.ro



twitter.com/Famost_Ro



instagram.com/famostmag

In cazul in care iti doresti sa colaborezi cu noi, iti doresti o aparitie in revista sau ai anumite intrebari, nu ezita sa ne contactezi, pe oricare din retelele sociale sau pe redactia@famost.ro!



BEAUTYONE™

ONE™

BRUNOVASSARI