

AngelsbyBaci

életmód • divat • lélek

CSAJOLÓGIA

2017/1.

MAGAZIN

6 tipp

**A CSODÁS
BABAVÁRÁSÉRT**

Dr. Hevesi Krisztina:

**(TÚ)sarkamra
álok**

*A vörös és
a piros szín*

8 gyors sminktrükk

**Így készülj
a Valentin-napra!**

**Életmód
titkok**

Kálmán Csilla a fogyásról

**9 nő elárulja,
miért nem házasodna újra**

*A pszichológus
5 tippje,*

HOGY MEGTALÁLD AZ IGAZ SZERELMET

5 furcsa kérdés,

ami segít megtalálni az életcélokat

**Akeiós kuponok
a magazinban!**



9 771866 372013

17001

CSAJOLÓGIA MAGAZIN 17/01 1.990 HUF

BACI BIJOUX

The Ultimate Collection

ARÉNA PLÁZA
www.bacihungary.com
www.angelsbybaci.hu

Kedves Olvasó,

Immár magazinunk második számát tartod a kezvedben, amiben hasonlóan izgalmas, tartalmas, neked szóló olvasmányokat találsz, mint a rendkívül kedvezően fogadott bemutatkozó számunkban.

Őszintén reméljük, hogy a Csajológia magazinunk egyedülálló tartalmaival egy cseppnyi mosolyt csalunk az arcodra.

Ebben a számunkban a Valentin nap alkalmából ezúttal a szex és szerelem téma is előtérbe került, hisz ez a nap a szerelemtől szól.

Megismerheted a fitness világbajnok modellek sikereit, életútját, erőt meríthetsz az edzéseidhez, kitalást a diétádhoz, a fogyókúrához.

Dr. Hevesi Krisztina szexuálpсихológus ismét egy érdekes és tanulságos olvasnivalóval lepett meg minket.

Mindezek mellett találsz szépségápolási tippeket, életmód tanácsokat, melyekkel biztosan még szebb és magabiztosabb nő leszel!

A Valentin nap alkalmából készültünk kuponokkal is, hogy kedvezményesen tudd beszerezni a csábításhoz szükséges gyönyörű darabokat, melyet a párod is imádni fog majd!

Kellemes olvasgatást kívánunk a magazinhoz
(Angels by Baci)



IMPRESSZUM

CSAJOLÓGIA magazin

Kiadó:

Baci Lingerie Hungary Kft
Győr, Ady E.u.25. 9026

Felelős kiadó:

a kiadó ügyvezető igazgatója

Főszerkesztő:

Kiss Barbara

Terjesztés:

kereskedelmi hálózat, címlista

Nyomdai munkák:

Bookprint Győr

Grafikai munkák:

Herman Attila

Megjelenik 2 havonta

Angyali címlapon:

- | | | |
|----|------------|---|
| 32 | Mini Angel | 6 tipp a csodás babavárásért |
| 06 | SEX(EI) | Dr. Hevesi Krisztina: (Tű)sarkamra állok |
| 18 | SEX(EI) | A vörös és piros szín |
| 04 | SZERELEM | A pszichológus 5 tippje, hogy megtaláld az igaz szerelmet |
| 08 | FITT | Életmód titkok - Kámán Csilla a fogysárról |
| 14 | SZERELEM | 9 nő elárulja, miért nem házasodna újra |
| 16 | LÉLEK | 5 furcsa kérdés, ami segít megtalálni az életcélot |
| 34 | SZÉPSÉG | 8 gyors sminktrükk |
| 30 | SEX(EI) | Így készül a Valentin-napra! |


 LOVE

A pszichológus 5 tippje, HOGY MEGTALÁLD AZ IGAZ SZERELMET

A nagy Ő, életed szerelme, a lelki társad... mindegy, hogy nevezed. A lényeg, hogy létezik, és Gregory L. Jantz pszichológus professzor szerint így találhatod meg!

1. Legyél eredeti!

Teljes mértékben önmagadat kell adnod ahhoz, hogy megtaláld, aki a legjobban illik hozzád. Ha olyasvalakit akarsz magad mellé, aki még a legtökéletlenebb pillanataidban is szeret, először is saját magadat kell megszeretned. Ha magaddal szemben nincsenek már irreális elvárásaid, mert elfogadtad a gyenge pontjaidat, másoktól sem várod el, hogy minden élethelyzetben makulátlanok legyenek. Amint sikerül leküzdened a „tetszeni akarok” szándékot, a megfelelőni vágyást, felszínre kerül az igazi éned, amivel azt az embert vonzod be, aki ugyancsak önmagát adja, és kétségtelenül illik hozzád.

2. Hozd a legjobb formádat!

A valódi éned feltérképezését követő lépés, hogy kihozd a legjobbat magadból, amit csak lehet. Biztosan tapasztaltad már, hogy a hasonló a hasonlót vonzza, tehát ha összeírod az álompasi tulajdonságait, gondold végig, mennyi igaz rád a listából. Minél kevesebb, annál több tennivalód akad még az önismereti úton. Ha például alapfeltétel a számodra, hogy egy férfi figyeljen oda a testére, akkor te is táplálkozz egészségesen és mozog rendszeresen! Amennyiben pedig a sikeres pasik vonzanak, találj meg azt az lehetőséget, ami löketet ad a karrierednek.

3. Legyél magabiztos!

Ha ez megvan, minden egyes döntéseddel és cselekedeteddel pozitív változásokat hozhatsz az életedbe. A folyamat velejárója egyébként a ráébredés, hogy nem azért van szükséged a nagy Ő-re, hogy kiegészítsen téged, hiszen egyedül is kerek egész vagy. Sokkal inkább egy másik kerek egészet akarsz magad mellé. Két alapos önismerettel rendelkező és magabiztos ember kapcsolata teljesen más, mint azoké, akiket negatív érzések tartanak össze, például a magánytól való félelem.

4. Legyél nyitott!

A nagy Ő keresése azt feltételezi, hogy úgy gondolsz: még nem ismered, tehát most fog belépni az életedbe. Nem kell túl sokat agyalni hozzá, hogy összeálljon a kép: ha új ismeretségre szeretnél szert tenni, nyitottnak kell lenned a társas kapcsolatokra, az összejövetelekre, az ismerkedésre. A nyíltságot egyébként „tét nélkül” gyakorolhatod a legjobban, hiszen amikor eléd áll majd az a pasi, akitől a szavad is elakad, valószínűleg zsigerből fogsz reagálni, s nem gondolsz túl a mondandódat. Ha viszont addigra a lényed részévé teszed a nyitottságot, bizonyára jó benyomást keltesz majd.

5. Legyél boldog!

Ne feledd, hogy a boldogság nem a cél, hanem maga az út. Amikor ezt sikerül tudatosítanod, szinte örömmágnessé válsz, hiszen a boldogság rezgésszintje ugyancsak boldogságot vonz. Ehhez elengedhetetlen, hogy egyedül is egyensúlyban legyél – persze, más emberi kapcsolatokból merítkezve. Találd meg azokat a kisebb-nagyobb dolgokat az életben, amik felhőtlenül boldoggá tesznek, és ne sajnáld rájuk az idődet!



Dr. Hevesi Krisztina:

(Tú)sarkamra álok



Egy francia pszichológus, Nicolas Guegue izgalmas kutatási területet választott: eredményei szerint a férfiak kitüntetett figyelemben részesítik a nőket a hétköznapi napokban, amennyiben a hölgyek magas sarkú cipőt viselnek.

A kísérletben részt vevő nők három különböző sarokmagasságú cipőben (lapos, közepes, magas) szólították meg az utca emberét, s kérték meg egy kérdőív kitöltésére.

Míg a női megkérdezetteknek nem volt hatással a sarokmagasság, azonban a férfiak annál szívesebben vettek részt a kérdőív kitöltésében, minél magasabb sarkú cipőt viselt a hölgy! További kísérleteikben ugyanezt az eredményt kapták más, különböző élethelyzetekben is (pl. utcán való segítőkészség, kapcsolatkezdeményezés szórakozóhelyen).

“A férfi szeretetnyelve a szexualitás”

Összefoglalva: a nők által viselt cipők sarokmérete erőteljes hatással van a férfiak viselkedésére.

De mi van akkor, ha kevésbé biztonságosan egyensúlyozunk a centinél is kisebb átmérővel rendelkező cipő-sarkakon, ha vezetni, busz után futni, s cuccokkal felpakolva távolságokat megtenni sem szeretnénk benne – viszont beérjük egyetlen szempár csodálatával?

Nos, a magas sarkakat otthon is bevetethetjük, azonban egy csinos fehérenmű, babydoll, csipkés hálóing mezítláb is csodát tehet. Kiváltképp nagy magabiztossággal alkalmazhatjuk ezeket téli, férfi szemnek úgymond ínséges időkben.

Egy másik, szintén friss kutatás szerint a férfiak sokkalta hálásabban reagálnak a szexi öltözetekre, s még szebbnek látják választottjukat benne a téli, hűvös hónapokban, mint a nyári időszakban, amikor telítődik a retinájuk a hiányos öltözetű nőktől a hétköznapiakban. Úgyhogy tankolunk fel erotikus élményekkel ilyenkor, hogy legyen miből táplálkozunk a melegebb évszakokon!

Ne feledjük, a férfi szeretetnyelve a szexualitás – nem véletlen, hogy ilyenkor hangzik el leggyakrabban először a szó, hogy „szeretlek” – hát engedjük beszélni!

Lirene

DERMOPROGRAM



Hidratáló ápolás aktív hialuronsav molekulákkal

Varázsold bőröd! Te is sugárzóvá és élettel telivé a Lirene egyedi és innovatív termékeivel!

Keress az Auchan vagy Rossmann üzletekben, vagy a www.takemeshop.hu webáruházban!
www.lirene.hu

Fotó: Angels by Baci

1. Angol tanárból lett fitness-modell. Honnan jött a lelkesedés? És miért pont ez a sportág?

A sport mindig is részét képezte az életemnek, hiszen 8 éves korom óta versenyszerűen táncoltam. Miután 18 évesen a szlovákiai Ekecs nevű községből felköltöztem Budapestre, (hiszen ott kezdtem meg egyetemi tanulmányaimat), sajnos a táncot is abbahagytam. Nem bírtam sokáig mozgás nélkül, így először aerobic órákra, majd konditerembe kezdtem rendszeresen járni. Látva a sok szép testű lányt és versenyzőt magam körül, gondoltam kipróbálom magam.

Életmód titkok

Kálmán Csilla a fogyásról

Kálmán Csilla, világbajnok sportmodell elárulja a tökéletes alakot eredményező életmód titkát



Miért is ne? Mit veszíték? Hiszen imádom, ha rivaldafényben vagyok, szeretek középpontban lenni és keményen megdolgozni az álmaimért. Ez a sportág erre a legideálisabb talán: szenvedéssel eléred az álomalakot, majd két nap félreévés után már plusz 10 kilóval csücsülsz a szobádban.

2. Milyen eredményeket értél el eddig? És mik a jövőbeli terveid?

A 2016-os év az én évem volt, hiszen kétszeres világbajnok lettem két különböző szövetségnél. Először a NAC szövetség világbajnokságán, majd decemberben a WBPf szövetség Thaiföldön megrendezett világbajnokságán sportmodell kategóriában álltam a dobogó legfelső fokára. Hihetetlen érzés volt, amikor mindenki állva ünnepeelt és hallgatta végig a magyar himnuszt, ami értem szólt. Ezen világvversenyeket megelőzően októberben Tenerifén sikerült megnyernem a Bajnokok Éjszakája nevű versenyt, ami arról közismert, hogy egyrészt pénzdíjas, másrészt pedig csak is a nemzetközi eredményekkel rendelkező meghívott versenyzők indulhatnak.

Szintén októberben nyertem meg Magyarország legnagyobb versenyét, a FitParádét, azt megelőző héten pedig a Bodsport Kupa abszolút bajnoka lettem.

Mindezek mellett Magyarországon és a környező országokban is sok dobogós helyezést sikerült már megszereznem.

Ami a jövőt illeti: a tavaszi szezont kihagyom, az biztos, azt követően pedig szeretném megcélozni a profi pénzdíjas versenyeket.

3. Úgy tudom, hogy jelenleg egy fitness-teremben dolgozol személyi edzőként. Mik a tapasztalatok, kik jelentkeznek be hozzád edzésre?

Igen, Győrben dolgozom az ország egyik legjobban felszerelt edzőtermében. Vendégeim közt leginkább olyan hölgyek vannak, akik vagy fogyni szeretnének vagy (kevesebben) izomtömeget növelni és "hízni", mindemellett vannak fiú vendégeim is, akik kifejezetten lány edzőt kerestek maguknak. Kiemelném még a fiatal anyukákat és a 40-50 év körüli hölgy vendégeimet, akik sokszor sokkal kitartóbbak és lelkesebbek, mint a fiatalabbak. Nem utolsósorban pedig foglalkozom versenyzőkkel is, van saját csapatom, és elárulhatom, hogy egyre többen kapnak kedvet, hogy megmutassák magukat a színpadon.

4. Milyen volt az első időszak, amikor eldöntötted, hogy fitnessversenyre fogsz menni? Mennyire tudtad tartani a diétát, stb?

Az első versenyemre március hónapban kezdtem el diétázni, hiszen akkor ismeretem meg az edzőmet, és áprilisban már színpadon is álltam Szerbiában, a versenyt pedig is nyertem. Szerencsére a diéta nem okozott különösebb problémát akkor, hiszen újonc és lelkes voltam, teljes erőbedobással csináltam. Na! Jó, egyszer emlékszem, hogy félre tettem az egyik versenyem előtt pár nappal: egy egész tábla csokit tölttem magamba.

Azért engedtem ezt meg magamnak, mert akkor még csak kis "kezdő" versenyző voltam.

5. Neked is volt narancsbőröd? Mert úgy néztem, hogy most egyáltalán nincs! Mi a titok?

Szerencsére "off szezonban" sincs narancsbőröm, legalábbis nem látványos. Ha összegyűröm a bőröm, akkor talán szokott lenni egy kicsi a combomon.

A titok a sok folyadék (napi 3-5 liter víz, tea), valamint a rendszeres testmozgás, és kiemelném a futást, ami kifejezetten bőrfeszítő hatással bír. Mindenféle extra drága narancsbőr elleni csodakrémeket pedig tessék elfelejteni!

6. Mit ajánlasz azoknak a hölgyeknek, akik a munkájukból, életvitelükből adódóan nem tudnak annyi időt szánni magukra? Hogyan étkezzenek?

Egy étkezési tanácsadás nagyon komplex feladat. Idén megszereztem a sporttáplálkozási tanácsadói bizonyítványomat, ezért sokkal részletesebben elmerülök egy-egy vendégem mintaétrendjének elkészítésében.

Nagyon sokat tudok mondani, hogy amit mindenféleképpen szem előtt kell tartani, az a reggeli elfogyasztása. Rengeteg olyan vendég érkezett hozzám, akik nem reggeliztek, mert nem éhesek, vagy éppen megittak egy kávét éhgyomorral. Ezt el kell felejteni, és hozzá

kell szokni a reggeli étkezéshez. Nekem a kedvencem a zabpehely (50 gramm), zsírszegény natúr joghurttal, reszelt zöldalmával, mandulával, kókuszreszeléssel. Laktató, egészséges, és isteni finom! Emellett törekedni kellene a 3 óránkénti étkezésre, a rendszeres gyümölcs- és zöldségfogyasztásra, valamint a megfelelő folyadékmennyiségre. Ügyeljünk arra, hogy késő délutántól (4 óra) lehetőleg már ne fogyassunk gyümölcsöt és szénhidrátot (pl. rizs, kenyér stb..., kivéve a sportolókat).



Folytatva a sort, tízórait tökéletes választás lehet bármilyen gyümölcs elfogyasztása pl. egy maréknyi olajos maggal, ebédre natúr csirkemell/pulykamell/hal/ esetleg marha párolt/friss zöldségekkel, mellé pedig rizs, édesburgonya, bulgur, kuszkus. Tévhit az, hogy ha valaki nem fogyaszt szénhidrátot, csak salátát eszik állandóan, lefogy. Valóban könnyebben pöröghetnek a kilók, viszont hosszú távon (is) a szervezetnek igenis szüksége van a szénhidrátokra.

Uzsonnára tonhalsaláta vagy tojássaláta tökéletes választás lehet, vacsorára pedig én nagyon szeretem a zsírszegény túrót, amit édesítővel (Eritritol) vagy éppen pirospaprikával (kőrözött) készítek el.

7. Mely gyakorlatok azok, amik a legjobban formálják a popsit?

A guggolás a number 1! Ennek számtalan fajtája van, és egy jó edző szaktudása elengedhetetlen, ha a vendég nem szeretne sérülésekkel hazatérni.

Utána a kitörés is iszonyat jól formálja a popsit: sétáló kitörés, kitörés step padon, kitörés hátra, helyben stb. Rengeteg verzióról beszélhetünk itt is.

Nagyon szeretem a csípőemelést padon, hátan fekvé rúddal.

A sok, újabbnál-újabb extra gép a konditermekben pedig már csak hab a tortán.

“ Nem fogyókúrázni kell, hanem meg kell változtatni a gondolkodásmódunkat ”



8. Ajánlanál valamilyen táplálék- kiegészítőt, ami hatékony lehet az edzések mellé?

Mindenféleképpen elengedhetetlen a táplálékkiegészítők fogyasztása minden korosztálynak (már 14 éves korban is akár), minden sportágban. Miután táplálékkiegészítő tanácsadói végzettséggel is rendelkezem, fontosnak tartom kihangsúlyozni, hogy ezek kiegészítők. Azaz, számos táplálékban, amit megeszünk, megtalálhatóak, de nagyon kis mennyiségben, ezért kell ezt kiegészítenünk.

Amit én minden vendégemnek ajánlok, az a BCAA, glutamin, fehérjepor, vitaminok és ásványi anyagok (C-vitamin, D-vitamin, Omega 3 pl.). Ezek az alap kiegészítők, ezek mellett rengeteg egyéb fontos táplálékkiegészítő létezik a piacon, nyilván egyén-és célfüggő, ki mit választ.

9. Sokszor nem is a fogyás nehéz, hanem megtartani azt a súlyt / formát, amit elértünk. Mit tanácsolsz, mivel tudjuk tartani ezt az állapotot? Mire kell ilyenkor a legjobban odafigyelni?

Sajnos a legtöbben hajlamosak arra, hogy miután leadták a kívánt pl. 10 kg-t, utána úgy gondolják, hogy elérték a célt és most már visszatérhetnek a szokásos, korábbi életvitelükhöz. Ez nem így működik: ilyenkor szalad vissza a leadott kilók duplája általában. A lényeg, amit én mindig hangsúlyozok: az életmódváltás! Nem fogyókúrázni kell, nem csodadiétákat (10 napos diéták, dinnyediéta stb.) követni, hanem meg kell változtatnunk a gondolkodásmódunkat.

Egy felgyorsult világban élünk, ahol szinte minden termékben találunk kémiai anyagokat, tartósítószeret stb...

Az egészségünk egy kincs, amit a lehető leginkább óvnunk kell: ha azon múlik a saját egészséged, hogy TUDATOSAN táplálkozz, nem áldozod be a fehérkenyeret és a pizzát?

10. Ha valaki most eldönti, hogy életmódot változtat, betartja az étkezést /edzést, kb. mennyit kell edzeni heti/ napi szinten, mire látványos lesz az eredmény?

Ez számos tényezőtől függ: életkor, anyagcsere gyorsasága, genetika, munkavégzés jellege, sport stb. De minimum egy-másfél hónap kell addig, hogy látványosan beinduljon a változás. Egy átlagembernek a heti 3 konditermi edzés 1 órás időtartamban teljesen ideális.

+ 1. Számít-e a kor a fogyásnál /edzéséknél? Ha igen, miben?

Igen, számít. A kor előrehaladtával lassulnak az anyagcsere-folyamatok, ami azt vonzza maga után, hogy lassabban reagál a szervezet. Azt gondolom, hogy türelmesnek kell lenni, hiszen mindenki, aki igazán akarja, le tud fogyni, nincs olyan, aki nem.

Edzésnél annyiban számít, hogy a megfelelő gyakorlatokat kell kiválasztani, hiszen az életkor növekedésével párhuzamosan nő a gerincproblémák száma is.



Gluténmentes

csokis-pisztáciás keksz

Szerintünk megvan az új kedvenced!

Hozzávalók (20 darabhoz):

- 2 evőkanál őrölt lenmag
- 6 evőkanál víz
- 1 csésze kókuszcukor (vagy másfajta cukor)
- 2/3 csésze + 3 evőkanál kókuszolaj (szilárdan és puhán)
- 2 teáskanál vanília kivonat
- 1,5 csésze gluténmentes lisztkeverék
- 1/2 evőkanál tengeri só
- 1 teáskanál sütőpor
- 1/2 teáskanál szódobikarbóna
- 1/3 csésze kakaópor
- 1 csésze reszelt étcsoki
- 1/2 csésze sótlan pistácia

Elkészítés:

Egy kis edényben keverd a lenmagot a vízbe, és hagyd állni 5 percig. A sütőt addig melegítsd elő 190 fokra. Botmixerrel vagy turmixgépben keverd össze a cukrot a kókuszolajjal, majd add hozzá a lenmagos keveréket (ez a tojás „összeragasztó” szerepét tölti be) és a vaníliát is. Ezután jöhet bele a liszt, a só, a sütőpor, a szódobikarbóna és a kakaó is. Miután ez már homogén massa, kézzel gyúrd bele a pistáciát és a csokidarabokat.

Tedd a tésztát 15 percre a hűtőbe – de ne tovább, mert akkor megkeményedhet! Ezután formázz belőle pénzérme nagyságú golyókat, amiket a sütőpapírral bélelt tepsiben lapítasz ki a tenyereddel. 7-8 perc alatt szép barnára sülnek.

9 nő elárulja,

miért nem házasodna újra

Sokan álomesküvőre vágnak, de mi lesz utána? Olyan nők vallomásai következnek most, akik már voltak férjnél, ám annyira balul sült el a dolog, hogy nem szeretnének újra próbálkozni.

>1. Egyszer elég volt

„A húszas éveimben mentem férjhez, és az bőven elég volt. Az esküvő megszervezése hatalmas élmény volt, de utána ki kellett találni, hogyan lehet minden áldott napot és éjszakát ugyanazzal az emberrel tölteni. Nagy melónak hangzik, igaz? Hát az is volt. Ezért nem sikerült. Ezért nem fogom megpróbálni újra.” (Mara, 38)

>2. Több esküvő, több gond

„Kétszer voltam férjnél. Az első esküvőm hatalmas volt, több mint 200 vendéggel. Másodjára csak ötvenen voltunk. Mindkétszer megtapasztaltam, hogy az esküvők tökéletes helyszínt jelentenek ahhoz, hogy a drámák felszínre kerüljenek. Ordítóbajnokságot rendeztem a barátaimmal, a családtagjaimmal és még a felbérelt segítőkkel is. Sohasem csinálnám végig még egyszer ezt az esküvő dolgot, sőt a házasság dolgot sem.” (Klári, 35)

>3. Felesleges pénzkidobás

„Házasodni drága, elválni pedig még drágább. Én inkább félreteszem a pénzt, és fényűző utazásokra fizetek be belőle a következő férfival, akivel szerelmesek leszünk egymásba. Szerintem kiváló kapcsolatunk lehet anélkül is, hogy hivatalossá tennénk.” (Juli, 32)

>4. Szingliből mingli

„Hétévnyi házasság után igazából csak arra vágyom, hogy a következő néhány évet szabadon töltssem. Tisztában vagyok vele, hogy még fiatal vagyok. Szóval nem mondom, hogy soha többé nem megyek férjhez, de most egyszerűen nem vágyom rá. Egyáltalán nem. Sőt, még a gondolatától is rosszul vagyok.” (Cintia, 29)



>5. Könnyű kilépés

„A házasság olyan, mint egy pont a mondat végére. Olyan állandó és végleges. Persze, elválhat az ember, és én is azt tettem, amikor nem sikerült az első férjemmel. De sohasem jutottam mély lélegzethez a házasságom ideje alatt, mert mindig csapdában éreztem magamat. Legközelebb igényt tartok a könnyű kilépési lehetőségre.” (Panni, 31)

>6. Senkiben se bízni

„Voltam férjnél, de megcsalt. Nem könnyű most más pasikban megbíznom, úgyhogy tiltólistára tettem a házasságot. Hirtelen nem is tudom, mit gondolok arról, hogy le lehet-e élni egy emberrel egy egész életet. Egyszerűen nem érdekel most még egy komoly kapcsolat sem. Legalábbis egyelőre.” (Rita, 28)

>7. Szégyen, gyalázat

„Tavaly júniusban mentem férjhez, de mindössze két hónappal később elváltunk. Annyira ciki volt mindenkinek elmondani, aki ott volt az esküvőnkön és hozott nekünk ajándékot... Soha többé nem akarom ilyen hullámvasútra ültetni a családomat és a barátaimat. Majd átgondolom ezt, ha valaha is találkozom olyannal, akihez hozzámennék, de most teljesen helyénvalónak tartom, hogy papír nélkül örökké a barátnője legyek valakinek.” (Viki, 27)

>8. Mi értelme?

„A házasság semmin sem változtat. Az első férjem egyszerűen nem illett hozzám, amit tudtam is, még mielőtt az oltár elé álltam volna vele. Az esküvő csak megnehezíti és megdrágítja a szakítást. Semmi értelmét nem látom annak, hogy megint férjhez menjek.” (Hajni, 29)

>9. Nehéz a válás

„Igazság szerint nem is mehetnék férjhez újra, mert hivatalosan el sem váltam. Nem tervezem, hogy valaha is újrakezdenék az exemmel – egyszerűen csak halogattuk az ügyvédkeresést meg a papírmunkát. Mindez megnehezíti a dolgokat, úgyhogy könnyebb leírni a házasság intézményét.” (Barbi, 34)

5 furcsa kérdés,

ami segít megtalálni az életcélokat

Valami nem stimmel az életeddel?

Így teheted helyre!



1. Mitől vagy boldog, amikor éppen csinálod?

Mi az, amitől a legjobb érzés tölt el? Válaszolj magadnak őszintén és gondolkodás nélkül – ne zavarjon, ha „lehetetlen” a felelet, mert igenis ott rejlik a lényeg! Láttunk mi már irodistából lett rocksztárt, vagy akár multinál felmondó újdonsült jógaoktatót is.

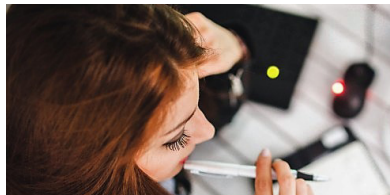
2. Mi az, amit még zökkenőmentesen elviselsz?

Az élet nem habos torta. Akadnak bizonyos „nemszeretem” helyzetek és teendők. De ahhoz, hogy világosan átlásd, megéri-e ezeket átvészelni, tudnod kell, mit vagy képes minimális ellenérzéssel tolerálni.

Ha például a fotózás érdekel, érdemes felkészülni arra, hogy még azt is meg fogja kérdezni valaki, miért pont abból a szögből jutott eszedbe fényképezni.

3. Mit szerettél a legjobban gyermekkorodban?

Mi volt az a tevékenység, ami egyszerűen megállította nálad az idő kerekét? Amit nem azért csináltál, mert „kellott” vagy „illett”, hanem szívből és őszintén odavoltál érte? A felelet szuper kiindulópont lehet az új életedhez!





4. Hová szokott elkalandozni a figyelmed?

Ha nem a saját utadat járod, természetes, hogy könnyen „elszáll” a képzeleted. Hiszen így legalább ott megélheted, amit a valóságban nem. Figyeld, milyen képek, gondolatok és érzések támadnak ilyenkor benned, mert sziklaszilárd iránymutatást adnak mindenhez!



5. Mitől félsz a legjobban?

A rossz hír, hogy azzal biztosan „dolgod van”. A jó pedig, hogy biztosan le is tudod küzdeni. Ha például mások előtt beszédet tartani a rémálmod, ne menj szónoknak, viszont a fejlődésed érdekében mégis vállalj be 1-2 ilyen szituációt. Ettől ugyanis annyira megdő az önbizalmad, hogy könnyebben elhiszed: meg tudod valósítani a céljaidat.

URIAGE

EAU THERMALE

SILKY BODY HYALURONSÁVAS TESTÁPOLÓ TEJ

24 órás hidratálás
a bársonyos és puha bőrért



Az Uriage termálvíz
és a hyaluronsav erejével

www.uriage.hu
www.facebook.com/uriage

Az Uriage termékeket keresd
a forgalmazó gyógyszertárakban!

A vörös és a piros szín, avagy a csábítás fortélyai

A férfiak és a nők egyaránt vonzódnak a vörös színhez, mert mindkét nem a hatalomra vagy az erotikára asszociál, ha meglátja ezt a színt. Ez nem véletlen, hiszen ez a két dolog nem áll olyan távol egymástól.

A piros színt a szerelemmel, vágygal, szenvedéllyel hozzuk összefüggésbe, és egy pirosba öltözött nőt mindig kívánatosabbnak látnak a férfiak, mint azokat a hölgyeket, akik más árnyaltú ruhát viselnek. Meglepő módon, a piros szín hatása akkor is érvényesül, ha a piros szín csak egy képerkeretként van jelen, sőt a pirosba öltözött (vagy éppen piros színnel keretezett) férfiak is vonzóbbak a nők számára.



Fehérnemű: Baci Lingerie

A piros és vörös árnyalatú fehérneműkről az embereknek a legsexibb, legdögösebb fehérneműk jutnak az eszükbe. Nem véletlenül, hiszen a férfiaknál biztos a siker, ha a szeretett nő ilyen meleg tónusú szexi fehérneműt visel. Tehát ha egy szenvedélyes, őrült éjszakára vágsz, ha szeretnéd elcsavarni a kiszemelt pasi fejét, próbálj ki egy vörös, vagy ahhoz hasonló árnyalatú fehérneműt.

Legyen akármilyen stílusú, tanga, vagy francia bugyi, a siker garantált. A piros fehérneműszett pedig nemcsak a te, hanem a párod étvágyát is meghozza.



Az osztrák, német, amerikai, brit és kínai kutatók közreműködésével készült tanulmány szerint a piros ugyanolyan hatással van a nőkre, mint a férfiakra. A nők azonban nem csak a szexre és a szerelemre asszociálnak, ha meglátnak egy pirosba öltözött férfit. Egy „vörös inges” férfi ugyanis a hatalmat és a magas státuszt is szimbolizálja. De nem csak szociális beidegződésről van szó. Azon kívül, hogy az állatoknál is jelen van a hím példányoknál a vörös szín, az arc elpirulása is magyarázattal szolgálhat arra, hogy itt bizony biológiai folyamatok állnak a nők vöröshöz való vonzódásának hátterében. A tanulmány szerint ugyanis amellet, hogy az arc kipirosodása egészséges emberre enged következtetni (a magasabb karotinoid és magasabb véroxigén szint egészséges szervezetekre jellemző, ezek pedig hozzájárulnak a kipirosodáshoz), emellett a sikeresebb egyedek, állatoknál és embereknél egyaránt, magasabb férfi nemi hormonnal, vagyis tesztoszteron szinttel rendelkeznek, amely szintén hozzájárul a véráramláshoz.



Kneipp®

csak természetesen.



kneippmagyarorszag.hu



„Lefogyok, mostantól egészségesen fogok táplálkozni, januártól edzem,” és hasonló új évi fogadalmakat hallunk ilyenkor január környékén. Mindenki világmegváltó terveket szövöget, legyen szó sportról, rekreációról, vagy életmódváltásról. A lendület óriási, megtelnek az edzőtermek kitarot és akarattal teli emberrel, majd beköszönt a február és lankad a lelkesedés! Tavaszra – ha számszerűsíteni szeretnénk – 100 emberből jó, ha a fele még kitarot.

Mielőtt nagy tervekbe fognál, itt egy 6 pontból álló „újévi fogadalmak szabály”, melyet, ha betartasz, nem érhet kudarc.

Újévi fogadalmak vs. kitarotás

Reális célok

Tűzz ki reális célokat, kis lépésben haladjunk. Pl. ha 30 kiló súlyfelesleged van, első lépésben legyen a cél, hogy 10 kilót leadsz. Magadat sem fogod sokkolni, ha lassabban éred el a célot, és így a stressz faktor is kisebb.

Célfüzet

Írj cél füzetet. (A reális céljaiddal). Vegyél egy olyan füzetet, naplót, amibe szívesen írsz, öröm ránézni, de lehet az egy sima fehér lap is, a lényeg, hogy jelen időben írd le a céljaid. Pl. „60 kiló vagyok, hetente 3x járok edzőterembe, egészségesen étkezem és majd kicsattanok az erőtől!” Fontos, hogy el is hidd, hogy ez így lesz!

Szakember segítségé

Ha már többször belebuktál egy életmódváltó programba, keresz szakembert. Ne sajnáld rá azt a kevés időt, amíg feltérképezed a számodra szimpatikus edzőterem edzőgárdáját, és kiválasztod a számodra szimpatikus szakembert, akitől tanácsokat kérsz, hogy kezdj bele az életmódváltásodba. Az interneten fellelt tömeg edzőtervek pont semmire nem jók. Minden test, minden szervezet más, ami lehet a szomszédodnak tökéletesen bevált, az számodra nem jó. Ezért kell olyan külső segítség, akik megfelelő szakmai tudással elindítanak az új fitt életeden és személyre szabott programmal nem csak a tested fejlődését szolgálják, de lelkileg is rekreáló hatással vannak rád.

Megfelelő mozgásforma

Válassz olyan mozgásformát, melyet élvezel is! Ha nem szeretsz futni, ne akarj egy maratont lefutni. Ha csak nem az a cél, hogy megszereted a futást. De akkor sem maratonnal kezdj, maximum egy Margit szigetkörrel, vagy egy focipálya körrel.

Sorstárs

Válassz sorstársat magad mellé. Ketten mindig könnyebb, így ha az egyik feladná, a másik húzóerő lehet! Fontos, hogy ne le, hanem felfelé húzzátok egymást, hiszen olyan példát is láttam már, hogy

a Sorstársak meggyőzték a másikat, hogy mit számít egy kis csalás, és végül egy életmódváltó program kellős közepén a mekiben kötöttek ki mindketten. 😊

Kitartás minden áron

Ne add fel! Nem csak testileg, de lelkileg is erősödsz, ha egy kitűzött célt véghezviszel! Az emberi elme, és akarat mindenre képes. Képzeld el, hogy a célod eléréséhez vezető út olyan, mintha egy hosszú létrán másznál felfelé, fel, ahol a tökéletes dicsőség és boldogság vár. Mászol fokról fokra, de egy-egy kilengésnél, feladási gondolatnál visszacsúszol egy-két létrafokot, és kezdheted előlről. Az lebegjen a szemed előtt, ha már elkezdted volna tavaly ilyenkor, most hol tartanál, és itt az esély, hogy ha most elkezded, jövőre már hol fogsz tartani! Sok sikert és kitartást kívánok a céljaidhoz!



Csörgő Adrienn „Audrey”

Kétszeres Fitnessz Világbajnok
Személyi edző és Fitt életmódszakértő

Az 5 leghatékonyabb módszer a kerek popsiért

Jennifer Lopez, Beyonce, Shakira.

Nem kell őket bemutatni, azon kívül, hogy fantasztikus énekesek, előadók, izzig-vérig Nők, emellett olyan kerek popsival áldotta meg őket az ég, hogy nincs nő, aki nem irigyelné meg őket.

A jó hír, hogy a csontsovány modell alkat kiment a divatból. (már, ha egyáltalán divatban volt) Itt nem azokra célzok, akik alkatiilag nem tudnak hízni, de nagyon szeretnének, hanem akik drasztikus módszerekkel agyon koplaltatják magukat, abban a tévhitben élve, hogy az a szexi.

Hölgyeim, a kerek formák a szexik. A „brazilos” fenék, a gömbölyű popsi, és ne ijedjünk meg attól, ha a farmernaci feszül a hátsónkon. Én személy szerint imádom. Ilyenkor jön azonban a kérdés: Hogy lehet kerek, feszes feneked? A rossz hír, hogy azért bizony tenni kell, még azoknak is, akiket genetikailag kerek popsival áldott meg a sors.

Mint tudjuk a feszes, izmos, tónusos, de nőiesen kerek, szexi test fontos alapköve a helyes táplálkozás, de emellett elengedhetetlenek a lokálisan végzett, célzott gyakorlatok, minden izomcsoportra, különösképpen hangsúlyt fektetve a fenék izmaira.

Íme, 5 olyan gyakorlat, amelyet ha heti szinten 2-3 alkalommal végzel hosszú távon kitartóan, garantált, hogy a popsid kerekedni és feszesedni fog.

Olyan 5 gyakorlatot hoztam neked, melyet akár otthon is meg tudsz csinálni, így nem lehet az sem kifogás, hogy nincs idő edzőterembe menni. 😊

**“ Hogy lehet kerek,
feszes feneked? ”**



Csípőtolás:

Feküdj hanyattfekvésbe, lábaid húzd be a popsid, alá amennyire csak tudod, és emeld meg a csípőd. Végezz csípő emelést, majd engedd le kiinduló helyzetbe, de ne érjen le a feneked a talajra. Ezt a mozgatsort ismételd 4 sorozatban 20-30 ismétléssel, figyelve, hogy közben megfeszítetted a fenék izmait.



Lábemelés térdelőtámaszban:

Klasszikus farizom gyakorlat, már a Jane Fonda stílusú aerobik órák kedvelt gyakorlatai közt is fellelhetjük, és azóta sem ment ki a divatból.

Ereszkedj térdelőtámaszba, alkartámasz talajon. Emeld meg az egyik lábad hajlított térddel, lábfej visszafeszített „pipál”.

Koncentrálj arra, hogy a talpaddal mintha eltolnál valamit a plafon felé, megfeszítve a farizmokat, majd engedd le a lábad kiinduló helyzetbe. Ismételd a gyakorlatot 20-30 ismétléssel, közepesen lassú intenzitással, majd másik lábra is végezd el. 4-4 sorozatban mindkét lábra, jó kis, kellemes izomlázat tudsz vele elérni, és nem utolsósorban kerekíti a popsit. Nehezítheted a gyakorlatot, ha bokasúlyt csatolsz a bokádra.



Széles terpeszben guggolás saját testsúlyal

Nincs farizom edzés, guggolás nélkül, és az sem lehet kifogás, ha nincs otthon semmilyen eszköz hozzá. Ez az a gyakorlat, amihez nem is szükségséges.

Állj vállszélességnél nagyobb terpeszbe, térdek enyhén hajlítottak, lábfejek kissé kifelé néznek, medence billentett. Csípőre tett kéz, vagy mellső középtartásban tartott karok. Kezd el a gyakorlatot a guggolással, figyelve, hogy arra koncentrálj, mintha le akarnál ülni egy székre, minimális törzsdöntéssel előre, és koncentrálni, hogy a térdek nem kerülnek a gyakorlat végrehajtás közben a bokavonal elé. 4 x 20 ismétléssel ajánlom.

“A kerek formák a szexik.”



„Béka”

Nagy kedvenc, bokasúlyal vagy anélkül, oly mindegy, mert minimális mozgással olyan hatékonyságot érünk el ezzel a gyakorlattal, hogy már a gyakorlat végzése után úgy érezzük a popsink a hátunkra került 😊

Feküdj le egy padra, csússz le, hogy a csípőhajlatnál legyen a pad széle. (Ha otthon vagy, ugyanezt egy ágyon is megteheted.) Kapaszkodj meg valahol elől, vagy oldal, homlok a padon, billentett fej, elkerülve a nyaki izmok túlfeszülését. Mindkét térdet hajlítsd be, derékszögbe, sarkakat érintsd össze, de a térdet nyisd szét. Ebben a pozícióban emeld meg mindkét lábad, figyelve, hogy a sarkak nem nyílnak szét, egészen addig, amíg csak a farizomban érzed a feszülést, majd engedd le kiinduló helyzetbe. Fontos, hogy ne derékból indítsuk a mozgást.

Ismételd 4 szériában 30 ismétléssel. Nekem nagy kedvencem a „békuci” gyakorlat. 😊



Felzárás padra (vagy székre)

Fogj egy kb. térdmagasságú érfő padot, vagy széket. Kiinduló helyzetben tedd fel az egyik lábad, majd a másik lábbal zárj fel mellé. Figyelj, hogy a felzárás pillanatában nem feszül túl a térd, majd lépj vissza a talajra, lassan, fékezve a mozdulatot, koncentráltan, úgy, hogy a kiinduló helyzetben lévő láb mindig a padon marad. A mozgás iránya függőleges. Ismételd lábanként 20-20 ismétléssel, 4 szériában.

Bízom benne, hogy kedvet kaptatok ezekkel a gyakorlatokkal egy pops kerekítő edzésre.


Kerek popsira fel!

Csőrgő Adrienn „Audrey”

Kétszeres Fitness Világbajnok
Személyi edző és Fitt életmódszakértő



Akciós kuponok
a következő oldalon



Most kedvezményesen
hozzájuthatsz
a kedvenc **Baci Lingerie**
darabjaidhoz!

Ehhez nem kell mást tenned,
mint a kupont kivágni,
vagy a telefonodról bemutatni
az üzletünkben vásárláskor.

A kupont online
is felhasználhatod
a weboldalon, melyhez csupán
a kupon hátoldalán található kódot
kell beírni a megjegyzéshez.

Baci Lingerie - Aréna Pláza
Webáruház: www.bacihungary.com
www.angelsbybaci.hu

Harisnya, Testharisnya
KEDVEZMÉNY

15%*

6000Ft feletti vásárlás esetén

Designer Collection
KEDVEZMÉNY

20%*

15.000 Ft feletti vásárlás esetén

Melltartó
KEDVEZMÉNY

1DB*
AJÁNDÉKBA

*Az ajándék a megjelölt termékre vonatkozik

15.000 Ft feletti vásárlás esetén

Műszempilla
KEDVEZMÉNY

1DB*
AJÁNDÉKBA

2 db vásárlása esetén a 3. ajándék

iSexy.hu
KEDVEZMÉNY

15%*

kedvezmény az iSexy.hu webáruházban

6.000 Ft vásárlási összeg felett

Melltartó
KEDVEZMÉNYES ÁR

3.490.-*

Az üzletben kijelölt termékekre

www.bacihungary.com

Bugyi
KEDVEZMÉNYES ÁR

2.490.-*

Az üzletben kijelölt termékekre

Kiegészítők
KEDVEZMÉNY

15%*

10.000 Ft feletti vásárlás esetén

Kozmetikumok
KEDVEZMÉNY

10%*

6.000 Ft feletti vásárlás esetén

OVO
KEDVEZMÉNY

15%*

10.000 Ft feletti vásárlás esetén

Angels by Baci fotózás
KEDVEZMÉNY

10.000.-*

45.000 Ft-os csomagból

Baci Bijoux
KEDVEZMÉNY

15%*

Baci Bijoux vásárlás esetén

Érvényes: 2017. március 31-ig.

Kupontkód: BACI- WHTM

KEDVEZMÉNYES KUPON, MELYET ONLINE IS FELHASZNÁLHATSZ!

A kedvezményes kupont akár a telefonodon is bemutatathatod vásárláskor, vagy a weboldalon a kupon hátoldalán található kódot ird a megjegyzésbe. www.bacihungary.com



Érvényes: 2017. március 31-ig.

Kupontkód: BACI-WHTM2

KEDVEZMÉNYES KUPON, MELYET ONLINE IS FELHASZNÁLHATSZ!

A kedvezményes Kupont akár a telefonodon is bemutatathatod vásárláskor, vagy a weboldalon a kupon hátoldalán található kódot ird a megjegyzésbe. www.bacihungary.com



Érvényes: 2017. március 31-ig.

Kupontkód: BACI-KZM

KEDVEZMÉNYES KUPON, MELYET ONLINE IS FELHASZNÁLHATSZ!

A kedvezményes kupont akár a telefonodon is bemutatathatod vásárláskor, vagy a weboldalon a kupon hátoldalán található kódot ird a megjegyzésbe. www.bacihungary.com



Érvényes: 2017. március 31-ig.

Kupontkód: Baci Bijoux

KEDVEZMÉNYES KUPON, MELYET ONLINE IS FELHASZNÁLHATSZ!

A kedvezményes kupont akár a telefonodon is bemutatathatod vásárláskor, vagy a weboldalon a kupon hátoldalán található kódot ird a megjegyzésbe. www.bacihungary.com



Érvényes: 2017. március 31-ig.

Kupontkód: BACI-DSG

KEDVEZMÉNYES KUPON, MELYET ONLINE IS FELHASZNÁLHATSZ!

A kedvezményes kupont akár a telefonodon is bemutatathatod vásárláskor, vagy a weboldalon a kupon hátoldalán található kódot ird a megjegyzésbe. www.bacihungary.com



Érvényes: 2017. március 31-ig.

Kupontkód: ISEXY

KEDVEZMÉNYES KUPON, MELYET ONLINE IS FELHASZNÁLHATSZ!

A kedvezményes kupont akár a telefonodon is bemutatathatod vásárláskor, vagy a weboldalon a kupon hátoldalán található kódot ird a megjegyzésbe. www.isexy.hu



Érvényes: 2017. március 31-ig.

Kupontkód: BACI-TH

KEDVEZMÉNYES KUPON, MELYET ONLINE IS FELHASZNÁLHATSZ!

A kedvezményes kupont akár a telefonodon is bemutatathatod vásárláskor, vagy a weboldalon a kupon hátoldalán található kódot ird a megjegyzésbe. www.bacihungary.com



Érvényes: 2017. március 31-ig.

Kupontkód: BACI-SZ

KEDVEZMÉNYES KUPON, MELYET ONLINE IS FELHASZNÁLHATSZ!

A kedvezményes kupont akár a telefonodon is bemutatathatod vásárláskor, vagy a weboldalon a kupon hátoldalán található kódot ird a megjegyzésbe. www.bacihungary.com



www.bacihungary.com

Érvényes: 2017. március 31-ig.

Kupontkód: BACI-KIEG

KEDVEZMÉNYES KUPON, MELYET ONLINE IS FELHASZNÁLHATSZ!

A kedvezményes kupont akár a telefonodon is bemutatathatod vásárláskor, vagy a weboldalon a kupon hátoldalán található kódot ird a megjegyzésbe. www.bacihungary.com



Érvényes: 2017. március 31-ig.

Kupontkód: BACI-BGYI

KEDVEZMÉNYES KUPON, MELYET ONLINE IS FELHASZNÁLHATSZ!

A kedvezményes kupont akár a telefonodon is bemutatathatod vásárláskor, vagy a weboldalon a kupon hátoldalán található kódot ird a megjegyzésbe. www.bacihungary.com



Érvényes: 2017. március 31-ig.

Kupontkód: ABB

KEDVEZMÉNYES KUPON, MELYET ONLINE IS FELHASZNÁLHATSZ!

A kedvezményes kupont akár a telefonodon is bemutatathatod vásárláskor, vagy a weboldalon a kupon hátoldalán található kódot ird a megjegyzésbe. www.bacihungary.com



Érvényes: 2017. március 31-ig.

Kupontkód: BACI-OVO

KEDVEZMÉNYES KUPON, MELYET ONLINE IS FELHASZNÁLHATSZ!

A kedvezményes kupont akár a telefonodon is bemutatathatod vásárláskor, vagy a weboldalon a kupon hátoldalán található kódot ird a megjegyzésbe. www.bacihungary.com





5 virág, ami segít bevezetni a szerelmet

A testet és lelket egyaránt gyógyító Bach-virágterápia szerint a következő esszenciák közelebb visznek az igaz szerelemhez.

1. Betlehem csillaga

Más néven sárma. Először erre lesz szükséged, hogy minden múltbéli csalódottság és veszteség-érzet, sokk és trauma nyoma helyrejöjjön benned, hiszen érdemes tiszta lappal kezdened.

2. Lonc

Segít a szomorú emlékek és a velük kapcsolatos borúlátó elvárások elengedésében.

3. Cikória

Akkor ajánlott, ha hiányzik neked az érzelmi biztonság, amit először is saját magadban kell megteremtened. Hozzájárul a szeretetlenségtől való félelem legyőzéséhez.

4. Hanga

Belső üresség ellen, ha hajlamos vagy csak azért belemenni egy kapcsolatba, hogy ne legyél egyedül.

5. Fenyő

Alaptalan büntudat ellen, ha egy csomó mindenért saját magadat okolod, és magadra vállalsz minden felelősséget – mintha úgy gondolnád, hogy nem érdemled meg a szerelmet.

**Te próbáltad már a Bach-virágterápiát?
Bevált!**



csak természetesen.



kneippmagyarorszag.hu

Happy Valentine Day

Így készülj a Valentin-napra!

5 tuti tipp, és garantáltan a kedvenc ünnepetek lesz!

Könnyű romantikusnak és figyelmesnek lenni Valentin napon, azonban fontosabb életben tartani a szeretet szellemét egész évben. Viszont nem árt, ha időnként izgalmas meglepetéssel kedveskedünk párunknak, és erre pedig remek lehetőség a Valentin-nap.

Készülj rá!

Készítsd elő a terepet. Gyűjts meg pár illatos gyertyát, szerezd be a kedvenc pezsgőtöket, hozzá egy kis csokit. Mielőtt hazakerülsz, készíts elő mindent, teríts meg, hogy később már csak egymással tudjatok foglalkozni, ne zökkentsen ki semmi! Ne gondolkodj semmin, csináljátok azt, amihez kedvetek van, a lényeg, hogy együtt legyetek!

Főzd meg!

Egy gyertyafényes vacsorával megalapozhatod a hangulatot. Nagyon fontos, hogy ne most kísérletezz új receptekkel, válassz egyszerű ételeket.

Ha mégis szeretnél valami különlegességet csempészni az ételekbe, használd fűszereket! A gyömbér-koriander-chili kombinációt például nagyon sokféle húshoz, zöldséghez felhasználhatod, ráadásul remek afrodisziákumok. Desszertként pedig süss muffint, vagy mézes csókot. Nem árt, ha van egy kis csoki is az asztalon, hiszen az is kiváló afrodisziákum.



Dobd be magad!

Ha eljátszottál már a gondolatokkal, hogy egy szexi tánccal szédítsd el párod, de nem volt hozzá elég merszed, most itt az alkalom! Szexi táncot betanulhatsz már otthon is, hisz találsz rengeteg videót az interneten, ami segíthet elsajátítani a szexi mozdulatokat. De vannak erre külön tánctanfolyamok is, ahol közösen begyakoroljátok a koreográfiát. Ez a mozgásforma minden porcikádat átmozgatja, így a nagy napra szuper formában is leszel. A lényeg, hogy érezd jól magad, mutasd meg milyen csodás és magabiztos vagy, a pasid mindenképp imádni fogja a produkciód!

Pirosban és pinkben hódítva!

A legvadabb és legbujább szín kétségtelenül a piros. Bár a pasikat jobban izgatja, mi van a ruha alatt, de fontos nagy hangsúlyt fektetned a „csomagolásra” is, hiszen rendkívül vágyfokozó látvány egy pasinak, ha egy szexi fehérneműben, vagy jelmezben jelensz meg. Ha a cicás énedet szeretnéd megvillantani Valentin estéjén, akkor válassz rózsaszín holmikat, ez a pasikra szinte vérforralóan hat! Ha fokozni szeretnéd tovább a hatást, akkor válassz csipke szettet, bodyt. Legyél ezen az éjszakán igazán bevállalós a ruhaválasztás terén!

A legfontosabb kiegészítők

Egy dögös fehérneműhöz elengedhetetlen a hozzá illő kiegészítő.

Emeld ki a kecses lábaidat gyönyörű harisnyával, mely lehet csipkés, elegáns.

Eltakarhatod a bájaidat egy finom selyem köntössel, akkor csak az apróbb kiegészítőket, mint a karkötő vagy nyaklánc kell magadra aggatnod. Ezek kiválasztásánál is könnyű dolgod van, a színekre és a stílusra figyelj oda csak. Ha egy gyönyörű csipke szett mellett döntesz, akkor az elegáns gyöngysor biztosan nem lesz melléfogás.



A legjobb hatást egy vadító harisnyakötővel, szexi szettel, kiegészítőkkel, vagy egy izgató hatású hálószoba jelmezzel érheted el. Mindezt, ha bevállalós vagy, turbózd fel egy különleges lovagló pálcával, bilinccsel, szemkötővel, mellbimbó dísszel. A hatás itt sem marad el!

Mindenesetre készülődés, és vásárlás közben gondolj a pasidra, és próbáld a kedvére tenni, ha már a szerelmeteket ünneplitek, és kápráztasd el a bájaiddal!

A csábításhoz szükséges fehérneműt és kiegészítőket beszerezheted a Baci Lingerie üzletében.



6 tipp,

hogy a BABAVÁRÁS legyen életed legcsodásabb időszaka

Segítünk, hogy tényleg varázslatos legyen ez a kilenc hónap!

1. Vonulj vissza, figyelj befelé!

Rendszeresen – lehetőleg minden nap – szánj rá egy kis időt, hogy elvonulsz, és megfigyeled, mi történik a testedben és a lelkedben. Manapság ritkák az ilyen pillanatok, mert valami külső inger mindig közbeszól.

2. Úgy vigyázz rá, hogyan vigyázol magadra!

A „mi a legjobb a picinek?” kérdésre nagyon egyszerű a válasz. Az, ami neked – és ezt legbelül úgyis érzed. Nem feltétlenül kell az előzetes elvárásokkal egybeesnie.

3. Hallgass az ösztöneidre is!

Hiteles információkra természetesen szükséged van a várandósság folyamatáról. De ne feledd, hogy az anyatermészet a szakkönyvek és az internet előtti időkben is gondoskodott róla, hogy a kismamák tudják, mi a dolguk!





4. Szusszanj egyet!

Néha rengeteget segít már az is, ha szó szerint egy szusszanásnyi időt adsz magadnak, mialatt elvégzel néhány mélyebb ki- és belégzést. Már néhány ismétlés után csökken tőle a stressz-szint.

5. Figyelj a párodra!

Az új szerepre felkészülvén se feledd, hogy van valaki az életedben, aki sok-sok figyelmet és szeretet érdemel, illetve tud nyugtani nektek! A nőiségednek és a kicsinek is fontos, hogy a szüleinek kapcsolata minél teljesebb legyen.

6. Húzd meg a határaidat!

Amikor nagy pocakkal jársz-kelsz, az emberek óhatatlanul rád vetítik a terhességgel és a gyermekvállalással kapcsolatos nézeteiket, hiedelmeiket. Mindvégig legyél tisztában vele, hogy ez nem a személyednek szól, hanem a helyzetnek!



Mangós-gyömbéres szépítő smoothie

*Csodát tesz a bőröddel
és a hajaddal is!*

Hozzávalók:

- 300 ml kókusztej
- 1 csésze mangó
- 1 teáskanál frissen reszelt gyömbér
- 1 teáskanál bioméz
- jég ízlés szerint

Elkészítés:

Nincs más dolgod, mint összeturmixolni az alapanyagokat, és pohárba tölteni egy kis extra gyömbérral a tetején.

Azért leszel tőle sugárzóan szép, mert az összetevők elősegítik a bőr kollagén- és elasztintermelését. Ha adsz hozzá egy kis vegán fehérjeport, akkor az aminosavak még az idegrendszernek is jók.



8 gyors sminktrükk

Mutatunk pár sminktrükköt, amellyel gyorsabbá és egyszerűbbé varázsolhatod a nehezen induló napokat.

Elkenődött a smink

Bizony gyakran előfordulhat, hogy folyik a festék. Erre a leghatékonyabb megoldást a fültisztító pálcika jelentheti. Csak mártsuk bele a krémbe, és könnyen korrigálhatjuk a hibát. Ha makacsabb festékkel - például rúzs vagy vízálló szempillaspirál - van dolgunk, krém helyett használhatunk alapozót vagy sminklemosót is.

Túl sok a szempillafesték

Nem is hinnénk, milyen egyszerűen orvosolható ez a probléma, csupán egy papír zsebkendőre van szükségünk: tegyük ezt a két szempillasor közé, és pislogjunk néhányszor.

Sok lett az arcpír?

A sminkelés utolsó lépéseként kerül fel az arcpír, és könnyen megesik, hogy egy kicsit eltúlozzuk a színézést. Ne ijedjünk meg, nem kell előlről kezdenünk a szépítkezést, a túl sok pirosítót ugyanis egy kis porpúderrel ellensúlyozhatjuk.

Kifogyott a szemhéjtus

Bosszantó lehet, ha sminkelés közben jövünk rá arra, hogy a szemhéjtusos tubus bizony üres. Na és? Csak mártsunk a szempillafestékbe egy vékony ecsetet, és máris húzhatjuk a vonalat.

Folyik a szempillafesték

Amennyiben vízálló szempillafestéket használunk, akkor ritkán találkozhatunk ezzel a problémával. Mégis szétkenődik? Színtelen réteggel fixálhatjuk! Ha szeretnénk megelőzni azt, hogy a pillák alá is festék kerüljön, tegyünk a szemünk alá vastag réteg púdert, sminkelés után pedig csak egyszerűen söpörjük le a festékekkel együtt.

Rúzsos fogak

Ha befejeztük a sminkelést, tegyük az egyik ujjunkat a szánkba, zárjuk össze az ajkainkat, majd húzzuk ki az ujjunkat.

Fájdalmas szőreltávolítás

Enyhítheti a szőrtelenítés kellemetlen érzését, ha a bőrt a szőr növeési irányába húzzuk. Kevésbé fáj a szőrtelenítés akkor is, ha a gyantázni kívánt területet jégkockával dörzsöljük át.

Nem egységes a hatás

Ha bőrünkre nincs panasz, elképzelhető, hogy az arcon lévő szőrzet miatt nem elég jó az összhatás. Ilyenkor forduljunk bátran kozmetikushoz, aki legyantázza vagy szőkíti a szőrt.

Szex- etikett,

*avagy 3 dolog,
amit soha ne tegyél*

szex közben

Habár a szex lényege az önfeledtség, az örömteli együttlétek érdekében szükség van egy kis tudatosságra is. Ha odafigyelsz az apró részletekre, az este nem csak testileg, hanem lelkileg is kielégítő lesz mindkettőtök számára!

1. Ne színlelj!

A legnagyobb vétek, amit az élvezeted ellen elkövethetsz, ha megjátszod a kéjt. A párod a reakcióid alapján próbál a csúcsra juttatni, ezért nyugodtan jelezd, ha valami nem esik jól, vagy ha épp megtalálta a gyönyöröd kulcsát. Meglátod: az őszinteség kifizetődő!

2. Ne kritizálj!

A bántó megjegyzések, vagy csipkelődő beszélgetések nem tesznek jót a pasid önértékelésének. Kritizálás helyett inkább súgd a fülébe mit szeretnél, vagy vedd át az irányítást, hogy megtudja, mi kell a nőnek.

3. Ne szégyenlősködj!

Biztos lehetsz benne, hogy a legnagyobb izgalom közepette a párod sem érdeklik az apró hibák. Add át magad a simogatásának és tárd fel magad előtte testileg és lelkileg egyaránt, hiszen a felszabadultságnál nincs szexibb kiegészítő.

Angels by Baci

EXKLUZÍV FEHÉRNEMŰS ÉS ALKALMI RUHÁS

fotózás teljes átalakítással



Tökéletes ajándék a párodnak, és a legjobb módja egy plusz önbizalomhoz NEKED!

Egy igazán csajos program, amit imádni fogsz. Profi és közvetlen hölgycsapatunk segítségével olyan élményben lesz részed, amelyben még soha!

A fotózáshoz mi adjuk a sminket, frizurát, fehérneműt, cipőt és ékszert is!

Részletek és referenciák a www.angelsbybaci.hu weboldalon.

Akciós kuponunkat megtalálod a magazinban!



7 tipp

az örökké fiatal arcborért

Ha most odafigyelsz ezekre, később akár évtizedeket tagadhatsz le!

1. Füstmentes élet

Az aktív és a passzív dohányzás egyaránt öregít, hiszen a sejtek szintjén gátolja a bőr megújulási folyamatait. Ha most még dohányzol, a leszokást követően heteken belül feszesebb és rugalmasabb lesz az arcod, ráadásul a vérkeringés javulásával a cigizőkre jellemző sápadtságot is magad mögött hagyhatod.

2. Kevesebb feldolgozott élelmiszer

Minél kevesebb finomított cukrot, lisztet és hidrogénezett növényi zsiradékot viszel be a szervezetedbe, a bőröd annál szebb lesz. Ennek biokémiai oka van: a cukormolekulák például kötődnek a bőr fehérjéihez (még a kollagénhez is), amitől rendelenes sejtműködés alakul ki. Ha ilyeneket eszel, az eredmény puffadtságban, finom ráncokban és „lógásban” jelentkezik.

3. Alkohol minél ritkábban

Az alkohol az egész szervezetet dehidratálja, azaz csökkenti a szövetek nedvességtartalmát – ez pedig először a bőrödön látszik meg a leginkább. A macskajakaj idején tükröben látott „rossz arc” nem csupán optikai csalódás: a szárazság mellett az A-vitamin szint is azonnal visszaesik, aminek következménye az átmeneti petyhüdség.





6. Fényvédő nélkül soha!

Már néhány percnyi védelem nélküli napozás is azonnal csökkenti a bőr kollagénszintjét, ami gyakran ismételve korai ráncképződéshez vezet. A bőrgyógyászok szerint minden év-szakban és minden időjárási körülmény mellett 30 faktoros fényvédőt kell magadra kenned, hogy kiküszöböld a negatív következményeket.

4. Rágózás csak rövid ideig

A cukormentes rágógumi szerencsére már 10 perc alatt helyreállítja a száj pH-értékét, így nem kell fogszuvasodástól tartani. Ennél tovább viszont nem is érdemes csámcogni rajta, mert a naponta több órányi rágózás szájkörnyéki mély ráncokat eredményezhet.

5. Óvatos grimasz sminkeléskor

Sminkelés közben akad néhány manőver, ami érdekes arckifejezést igényel. Célszerű odafigyelned, hogy a kelleténél jobban ne nyújtsd meg ilyenkor a bőrödöt, mert a napi szinten ismételt mutatóványok már maradandó nyomot hagyhatnak.

7. Aludd ki magad!

Az alvás a legjobb szépítőszert, hiszen amellet, hogy a tápanyagok ilyenkor épülnek be a szervezetedbe, a sejtregenerációs folyamatok többsége is éjszaka megy végbe. A megrövidített alvásidő sajnos elveszi a megújulástól a lehetőséget, ezért soha ne add alább annál, mint amennyit a tested igényel.



5 meglepő tünet,

hogya a hormonjaiddal valami nincs rendben
 Innen tudhatod, hogy felborult az egyensúly!



1. Folyton farkaséhes és álmos vagy

Ez általában akkor történhet meg, ha ingadozik a vércukorszinted. Az étkezések kihagyása, a két kajálás között eltelt túl sok idő, az elégtelen táplálékbevitel mind megteszi a hatását az inzulinháztartásodra. Ráadásul még rosszabbul jársz, ha szénhidrátbombával igyekszel pótolni a kimaradt kalóriákat – hiszen a gyors emelkedést legalább olyan sebes zuhanás követi, így ólmos fáradtsággal leszel kénytelen megküzdeni.

2. Egyszerre vagy izgatott és kimerült

A fáradtsággal társuló izgalom néha mindenkinél előjöhethet – elég csak azokra az álmatlan éjszakákra gondolni, amikor az embernek annyira pörög az agya, hogy képtelen pihenni. Ha viszont gyakori a jelenség, akkor biztos, hogy a kortizolszintteddel valami nem oké. Ez a stresszhormon a termékenységet, a menstruációs ciklust és a libidót is befolyásolja, tehát mindenképpen érdemes helyre tenni.

3. *Haspuffadás és pattanások*

Ha rendszeresen előfordul, hogy nem tudod begombolni a farmerod, és folyton kijönnek az arcodon a pattanások, ne fogd a menstruációdra, hiába periodikus a dolog! A bélfőrád szoros összefüggésben áll az ösztrogénháztartásoddal, hiszen az egyik ott élő baktériumtörzs feladata ennek a nemi hormonnak a lebontása. Amikor ebbe hiba csúszik, már jön is a baj...

4. *Rendszertelen ciklus*

A súlyos vérzés, az erőteljes görcsök és az ide-oda csúszás nem alkati sajátosság, hanem tünet. Amennyiben a ciklusod 28-30 napos, és semmilyen említésre méltó panaszod nincsen, tökéletes a hormonháztartásod – minden más esetben ráfér egy kis kiegyensúlyozás. Ez első körben életmódváltással történhet, viszont bátran kérj orvosi segítséget, ha úgy érzed!

5. *Szélsőséges hangulatlanguadozás*

Olyan, mintha egyik percről a másikra teljesen más embernek éreznéd magad? Nem örültél meg, viszont tény, hogy felborulhatott az agyad kémiai egyensúlya. A problémát tudati technikákkal, rendszeres stresszoldással vagy terapeuta segítségével teheted helyre.

VIWA vitamin water



Igyál egészségeset!

www.viwa.eu

[www.fb.com/viwavitaminwater](https://www.facebook.com/viwavitaminwater)



Túl vékony, *túl vastag?*

A 6 leggyakoribb szemöldökhiba

Ha ezeket elkerülöd, végre neked is tökéletes lesz a szemöldököd!

1. Gyantázás vagy fonalmódszer

Ez a két szőrtelenítési alternatíva a tested összes többi táján szuperhatékony lehet – beleértve akár az arcod más részeit is. Szemöldökformálásra azonban nem ideálisak. Szakértők szerint ugyanis a gyantázás alapvetően kerekébb ívet kölcsönöz a szemöldöködnek, ami sajnos öregítő hatást eredményez, a fonalmódszernél pedig lehetetlen százszázalékos pontossággal dolgozni. Használj inkább csipeszt!

2. Heti vagy ritkább szedés

Ha te is a „túlszedett” és a túlságosan megnőtt szemöldök között lavírozol, akkor tudd: a szedés gyakoriságával van gond. Igazából akkor jársz a legjobban, ha akár mindennap kiszeded az íven kívül eső néhány szálát – máskülönben fennáll a veszély, hogy egyszerre túl sokat kell eltávolítani, így elfog a túlbuzgóság, amitől természetellenessé és vékonyná válik maga az ív.

3. Túl sötét szín

Akármilyen hihetetlenül hangzik, a szemöldöködnek nem pont ugyanolyan színűnek kell lennie, mint a hajadnak. Sötét tincsek esetén például klasszikus hiba, hogy a hajfestékből jut a szemöldökre is – ami egyrészt nem megfelelő összetételű ahhoz, hogy az arcon használják, másrészt pedig a színe sem jó, hiszen egy-két árnyalattal világosabbra lenne szükség. Szőke hajnál pedig jó eséllyel a fürtöknél egy picit sötétebbre az ideális arckontúrok megtartásáért.



4. Szedés sminkelés előtt

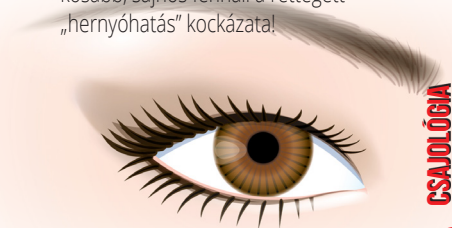
Ez most egy olyan tipp, amin mi is meglepődtünk. A sminkesek szerint hiba, ha mindig festetlenül szeded a szemöldöködet, hiszen megfelelő kontúrozás után sokkal jobban fogod látni, hogy valójában milyen ív és vastagság áll jól neked. Akárhogy is, egy próbát mindenképpen megér... Főleg akkor, ha visszatérő baki nálad a túlszedés.

5. Mindig ugyanaz a ceruza

Évekkel ezelőtt megtaláltad a tökéletes szemöldökceruzát – vagy akár „sima” szemceruzát –, amivel kedvedre dúsíthatod és formálhatod optikailag a szemöldöködet? Ez szuper dolog, de attól még ne felejt el időről időre körülnézni a hasonló funkciójú termékek piacát! A szemöldökformázó készletek, amelyek többféle árnyalatú port és hozzá való kis ecsetet is rejtenek, sokkal hatékonyabbak is lehetnek. Adj nekik egy esélyt!

6. Nem középen kezded kifesteni

Akár a külső, akár a belső szélén kezded kifesteni a szemöldöködet, sajnos nem lesz tökéletes az eredmény. Azért jó pont középen, mert természetes módon ott lenne a legvastagabb – máskülönben viszont hajlamos lennél belülről kifelé haladva vékonyítani. Márpedig ha a belső szemzugnál a legvastagabb, sajnos fennáll a rettegett „hernyóhatás” kockázata!





5 szitu, amikor jogod van féltékenynek lenni

Ne akard mindenáron elnyomni magadban a zöldszemű szörnyet. Néha teljes joggal támad, és olyankor ki is kell jönnie. Az elfojtott indulatok ugyanis semmi jóra nem vezetnek!

Eszedbe jutott már, hogy a féltékenység akár egyfajta megézés is lehet, ami azt súgja, hogy valami nincs rendben?

Ez főleg akkor igaz, ha egyébként nem vagy kifejezetten féltékeny típus, csak egy bizonyos férfi vagy helyzet hozza ki belőled.

Összegyűjtöttünk néhány olyan felállást, amikor az lenne furcsa, ha nem kezdene el motoszkálni benned, hogy talán baj van.

1. Veled randizik, de más nővel csacsog

Rámosolyog a pincérnőre vagy udvariasan odabiccent a szomszéd asztalnál ülőnek? Lazíts, ezzel még semmi gond nincsen! Ha viszont ennél sokkal mélyebb eszmecserebe bonyolódik a hölgyekkel, és szinte mellékszereplőnek érzed magad a helyzetben, akkor valami nagyon nem stimmel. Egy randevún ugyanis elvárható, hogy elsősorban rád figyeljen. Amennyiben új pasinál csíped fölön a viselkedésmintát, megérdemel még egy esélyt más helyszínen és más emberekkel körülvéve, hátha csak pont ismerősökbe botlott...

2. Egyre kevesebb időt tölt otthon

Egy munkahelyi húzós időszak még nem feltétlenül ok az aggodalomra. Ha viszont más gyanús magatartás is társul hozzá – úgymint rejtélyes üzenetek vagy ködös bankkártya-tranzakciók –, az már másik történet. Semmi baj nincs azzal, ha nélkülöd is szervez programokat, vagy néha elugrik valahova a sráccokkal, ám amikor hirtelen megváltozik a viselkedése, figyelj oda!



3. Folyton elkalandozik a figyelme

Fizikailag egymás közelében vagytok, de a lelke mégis mintha kilométeres távolságra sodródna? Akkor bizony párkapcsolati krízissel van dolgotok. Ha a négy szemközt töltött időben sem tud leakadni a telefonjáról, vagy más pótcselekvést keres, igenis jogod van rákérdezni, hogy mi romlott el köztetek. Persze, határozott számonkérés helyett sokkal hasznosabb az őszinte és nyitott beszélgetés.

4. Állandóan flörtöl

Vannak olyan férfiak – és nők is, persze –, akiknek létfontosságú a külső visszajelzés. Olyannyira, hogy naponta akár többször is kell nekik. Ha azon kapod a pasidat, hogy szüntelenül kokettál másokkal, először is gondold végig, mi a gyenge pontja, mi nem stimmel az önbizalmával. Lehet, hogy ha ezt segítesz helyretenni, a probléma is megszűnik. Ha viszont alapjáraton ilyen típus, és ezzel problémád van, akkor nem érdemes vele hosszú távra tervezni...

5. Baljós jelek

Habár nem láttál és nem hallottál semmi konkrétumot, érzékelsz bizonyos jeleket, amik arra engednek következtetni, hogy a párod más utakra tévedt? Vagy tulajdonképpen jelek nincsenek is, csak olyan dolgok, amikről magad sem tudod, hogy jelnek lehet-e venni őket? Ahelyett, hogy ismétlésre állítva folyton ezen kattogna az agyad, próbáld meg szépen végiggondolni az egészet, és üljetek le megbeszélni – ne tegyél úgy, mintha neked kellene az egészet kinyomozni vagy megoldani, hiszen kettőtökön múlik!





5 étel és ital

telis-tele
természetes
probiotikummal

*Jobb lesz az emésztésed és erősödik az immunrendszered,
ha rendszeresen eszed-iszod őket.*

1. Joghurt

Az élőflórás joghurt igazi probiotikum-bomba – főleg a kézműves vagy házi változat. A kecsketejből készültek extra tejsavbaktériumokat is tartalmaznak, a legnépszerűbb vlti fajták viszont tele vannak mesterséges édesítővel, ami nem biztos, hogy jót tesz.



2. Savanyú káposzta

Az erjesztett káposztából készült finomság nemcsak, hogy igen gazdag probiotikumokban, de még azt is kutatás bizonyítja, hogy képes csillapítani az allergia tüneteit. Van benne B-, A-, E- és C-vitamin is.



3. Kovászos uborka

A legjobb, ha a természetes napfénynél érlelve te készíted el magadnak egy kis kaporral. A savanyú káposzta mintájára ebben is természetes módon felszaporodik az élőflóra, ami csodákra képes a bélrendszeredbe jutva.

4. Éticsokoládé

Akár hiszed, akár nem, a magas kakaótartalmú éticsokoládé alkalmas arra, hogy akár négyszer annyi természetes probiotikummal dúsítsák, mint amennyi a tejtermékekben van.



5. Kombucha tea

Ez a fermentált teafajta már évszázadok óta ismert jolly joker a keleti orvoslásban. Úgy tartják róla, hogy a közérzet javítása mellett még a fogyásban is segít. Candida problémák mellett viszont nem érdemes fogyasztani.



EGÉSZSÉGES

Csokis Smoothie

5 hozzávalóból

Ráadásul 5 perc múlva már kortyolhatod is!

Hozzávalók 2 adaghoz:

1 csésze édesítetlen mandulatej, sovány tej, szójatej vagy kókusztej

1 érett banán
(lehetőleg hideg vagy fagyasztott)

2 ek. cukrozatlan kakaópor

2 csésze spenótlevél

vanília az ízesítéshez

Elkészítés:

Tedd be a cuccokat a turmixgépbe, amíg homogén italt nem lesz belőle. Néhány jégkockával hűsítheted.



4 tipp, hogy 40 fölött még boldogabb legyél

Együtt az igazi tündöklés ideje!

1. Szeresd a változást!

Az egész élet a változásról szól: arról, hogy egyre jobbá és jobbá válsz, a tapasztalataid pedig segítenek benne, hogy tudatosabban oldd meg az eléled táruló helyzeteket. Mi ez, ha nem szerencse?

2. Legyél, aki lenni akarsz!

Korábbi évtizedeid talán a megfelelésről szóltak. Most viszont beköszöntött az az időszak, amikor lelkiismeret-furdalás nélkül a saját érdekeidet nézheted végre – s így még többet adhatsz azoknak, akiket szeretsz.

3. Felejtsd el a „középkorú” szót!

Sokan csak azért esnek kétségbe ilyenkor, mert él a fejükben egy hibás kép a „középkorúságról”. Csakis rajtad múlik, milyen jelentéssel töltöd meg az életed és az éveid számát, nem pedig a paradigmákon!



4. Lépj túl a kudarcokon!

Mindenkinek voltak, vannak és lesznek kudarcai. Ha viszont képes vagy túllépni a múltbelieken, és az általa tanultak összegzésével már nem emészted magad miattuk, hatalmas tehertől



Chia mag puding „clean eating” recept

Ha egészséges édességre vágysz,
itt a megoldás!

Hozzávalók 1 adaghoz:

- 1 ek. chia mag
- 1 csésze mandulatej
- 1 csésze natúr joghurt
- 1 ek. méz vagy juharszirup

A tetejére jöhet:

- 4 szem eper (szeletelve)
- 1 ek. szeletelt mandula
- 1 ek. natúr kókuszpohely
- 1 ek. zabpohely
- 1 tk. lenmag
- Banán



Elkészítés:

Ennél egyszerűbb nem is lehetne! Keverd össze a hozzávalókat, és tedd a hűtőbe vagy a fagyasztóba legalább 30 percre – attól függően, hogy milyen állagot szeretnél kapni. Akár egy éjszakán át is bent maradhat. A feltéteket fogyasztás előtt tedd rá. Jó étvágyat!

Kapcsolatok érzelmek nélkül

Elméletben olyan személyt választunk társunknak, akikkel mély érzelmek kötnek, társaságát testi és lelki szinten egyaránt igényeljük, és hosszú távon szeretnénk magunknak tudni.

Gyakorlatban viszont sokszor már azelőtt belemegyünk egy kapcsolatba, hogy éreznénk azt a bizonyos szívdobbanást, a pillangókat a gyomrunkban, és meggyőződést, hogy „Ő az”.

Jó esetben az erős testi vágy és a lelki kötődés is egyformán jelen van a kapcsolatban. Azok a nők, akik érzelmeket is táplálnak a partnerük iránt, jóval felszabadtabbak, és a szexuális életükkel is elégedettebbek, mint egy érzelmileg nem megalapozott viszony esetén.

A szerelemmentes kapcsolatok legnagyobb buktatója, hogy a legnagyobb lobogás is visszafogottabbá válik idővel, ami pedig kezdettől fogva takaréklángon működik, az egy idő után csupán elhamvadni tud.



BACI BIJOUX

The Ultimate Collection

b a c i
L I N G E R I E

Ünnepeljünk minden nőt!

ARÉNA PLÁZA | Webáruház: www.bacihungary.com | www.angelsbybaci.hu



BACI
BIJOUX

The Ultimate Collection

baci
LINGERIE

Ünnepeljünk minden nőt!

ARÉNA PLÁZA | Webáruház: www.bacihungary.com | www.angelsbybaci.hu