baci LINGERIE

Ünnepeljünk minden nőt!

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

AngelsbyBaci

életmód • divat • lélek

CSAJOLÓGIA MAGAZIN

2016/1.

Dr. Hevesi Krisztina:

Az erotika DRESSZKÓDJA

FitMOM

avagy így lehetsz TE IS két gyerek után bombanő!

Letavecz Orsi tippjei

7 nap,

hogy jól nézz ki meztelenül

Kálmán Csilla:

Életmódváltás

Az életmódváltás titkai: hogyan kezdd el?

Ezt a 3 dolgot csináld mindennap,

HOGY MEGNŐJÖN AZ ÖNBIZALMAD

5 módja annak, hogy olyan **FEHÉRNEMŰT TALÁLJ,** amitől a férfi sóvárogni fog utánad

Könnyű és gyors

méregtelenítés léböjt nélkül, 5 lépésben

Milyen típusú szexben

vagy a legjobb – a csillagjegyed alapján?

16001
9 771866 372013
CSAJOLÓGIA MAGAZIN 16/01

Designed in
NEW YORK
2016/17
Winter
ARÉNA PLÁZA
www.bacihungary.com
www.angelsbybaci.hu
NEW
Designer
Collection
baci
LINGERIE

Kedves Olvasó,

A Csajológia Magazin bemutatkozó számát tartod a kezedben. Neked készült. Igényes, céltudatos, egészséges életmódot követő, trendi dolgokat szerető, magabiztos NŐ számára! Hisszük és bízunk benne, hogy a Csajológia magazin egyedülálló és izgalmas tartalmai által sok örömmel szolgálunk majd számodra. Hasznos olvasnivalókkal igyekszünk segíteni lelki feltöltődésedet a mindennapokban. Hiteles és sikeres nők írásainak segítségével adunk egy pluszt eddigi ismereteidhez. Hiteles és sikeres nőket mutatunk be, hogy példát meríthess. Igyekszünk táplálékot adni testnek-léleknek-szellemnek. Első számunkban foglalkozunk táplálkozással, divattal, életmóddal, szépséggel, na és persze Dr. Hevesi Krisztina szexuálpszichológus szerzőnk által szerelemmel is. Aztán fitnesz-bajnokok és személyi edzők adnak tippeket az egészséges életmódhoz. Legyél akár szingli, párkapcsolatban élő, kismama vagy anyuka, biztosíthatunk, hogy találni fogsz neked szóló érdekes témát. Ígérjük, hogy senkit sem fogunk kihagyni!

Kellemes olvasgatást kívánunk a magazinhoz.

Angels by Baci

Angyali címlapon:

34	FIT | ÉLETMÓD	FitMOM avagy TE is lehetsz két gyerek után bombanő! Letavecz Orsi tanácsai
08	SZEX(I)	Dr. Hevesi Krisztina: Az erotika dreszkódja
12	FIT | ÉLETMÓD	Megoldások puffadás ellen
20	SZÉPSÉG	7 nap, hogy jól nézz ki meztelenül
06	LÉLEK	Ezt a 3 dolgot csináld mindennap, hogy megnőjön az önbizalmad
16	FIT | ÉLETMÓD	Kálmán Csilla – Az életmódváltás titkai: hogyan kezd el?
48	TÖLTŐDJ FEL!	Könnyű és gyors méregtelenítés léböjt nélkül, 5 lépésben
30	TRENDI	5 módja annak, hogy olyan fehérneműt találj, amitől a férfi sóvárogni fog utánad
43	SZEX(I)	Milyen típusú szexben vagy a legjobb – a csillagjegyed alapján?

IMPRESSZUM

CSAJOLÓGIA magazin

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

Felelős kiadó:
a kiadó ügyvezető igazgatója

Terjesztés:
kereskedelmi hálózat, címlista

Nyomdai munkák:
Bookprint Győr

Grafikai munkák:
Herman Attila

Megjelenik 2 havonta

Legyél a párodnak mindennap új Nő

A pasik imádják a változatosságot. Akár akarod, akár nem, ha halála napjáig te akarsz lenni élete nője, folyton meg kell újulnod. Így nem neked kell vele tartanod a lépést, hanem neki veled.

„Úgy szeret, ahogy vagyok" – lelkendezett Bridget Jones, amikor Mark Darcy száját elhagyta a vallomás. És persze, a szerelem ilyen: először imádjuk a másikat, nem akarunk rajta változtatni, mert a puszta jelenléte elég, hogy lobogjon a szenvedély. Azonban ez az idő nem tart örökké.

A romantikus filmek mindig csak arról szólnak, hogy milyen nehéz megtalálni az igaz szerelmet, pedig ennél van valami, ami sokkal nehezebb: megtartani azt. Ha azonban nem kényelmesedünk el, és folyamatosan tudunk meglepetést okozni, nemcsak a férfi, hanem a saját életünk is izgalmasabbá válhat. Nagy meló lesz, de hidd el, megéri, és mi segítünk neked.

Vedd kezedbe az ügyet!

El kell, hogy keserítsünk, a férfiak alapvetően nagyon kényelmes lények, szívük szerint úgy viselkednének, mint az oroszlán a szavannán: csapatokba verődve fetrengenének az árokban, és tettek nélkül élveznék a tudatot, hogy a hozzájuk tartozó nőstény szépen végzi a dolgát, szerez élelmet, gyereket nevel, és majd ha előkerül, lenyalogatja őket. Mi viszont nem vagyunk nőstényoroszlánok, na jó, nem mindig, és ez sokszor betesz.

Az első feladat, hogy elfogadd azt az alapvető igazságot, hogy a szerelmed ébrentartása elsősorban a te feladatod. Ne úgy kezeld ezt, mint valami kötelességet, és ne viselkedj mártírként, inkább próbáld élvezni a helyzetet. Hiszen amikor sikereket érsz majd el, a jutalmad mindennél jobb lesz, hiszen szerelmet kapni a legnagyobb ajándék.

Lepd meg!

Ha olyan pasival vagy, akit szeretszimádsz, de őt valahogy nem áldotta meg a sors azzal a képességgel, hogy kimutassa, ő is így érez, könnyen elbizonytalanodhatsz.

Azonban hidd el, amikor te úgy érzed, a pasid semmit sem tesz meg annak érdekében, hogy megtartson téged, miközben te a lelkedet kiteszed, nem egyedi problémáról beszélsz, hanem egy kimondottan gyakori jelenségről. Nem kell azonban, hogy a küzdelem valóban küzdelem legyen: vedd könnyedén, és te is élvezni fogod a játékot. Az első feladat, hogy elfogadd azt az alapvető igazságot, hogy a szerelmed ébrentartása elsősorban a te feladatod. Ne úgy kezeld ezt, mint valami kötelességet, és ne viselkedj mártírként, inkább próbáld élvezni a helyzetet. Hiszen amikor sikereket érsz majd el, a jutalmad mindennél jobb lesz, hiszen szerelmet kapni a legnagyobb ajándék.

CLARINS

Clarins,
Európa vezető prémium bőrápolási márkája számára a növényvilág az inspiráció és az innováció végtelen forrása. Clarins, a természetes bőrápolás úttörője már a kezdetektől előnyben részesítette növényi bázisú hatóanyagok illetve az aromaterápia és a fitoterápia használatát, a növényeket és a tudományt egyesíti minden újításában.

Személyre szabott hidratálás minden bőrtípus számára, ez a Hydraquench termékcsalád célja. Kivételes formulák a Clarins páratlan szaktudásával, melyek egyedülálló hatékonysággal biztosítják a bőr szükségleteinek megfelelő hidratációt.

CLARINS

Ezt A 3 DOLGOT CSINÁLD mindennap, hogy megnőjön az önbizalmad

1.

Engedd el az összehasonlítgatást!

Ahányan vagyunk, annyi félék. Mindig lesznek nálad kisebbek, nagyobbak, ilyenebbek, olyanabbak. Ezért óriási hiba kívülre helyezni a viszonyítási pontodat. A testképzavarral küszködők leggyakoribb problémája, hogy a saját magukról alkotott irreális képet hasonlítják össze a sztárokkal – akiknek valódi énje gyakran nem is hasonlít a címlapról visszaköszönő formára.

És akkor még a Facebookon tökéletesnek tűnő magánéletről még nem is beszéltünk, amit könnyű irigyelni anélkül, hogy sejtené az ember, mi folyik a színfalak mögött... Szóval ilyenek alapján ne gondold soha, hogy más szebb, okosabb vagy boldogabb nálad!

2.

Mindig dicsérd meg a tükörképed!

Vedd házi feladatnak, hogy valahányszor meglátod a tükörképedet, legalább gondolatban mondasz neki egy őszinte dicséretet. Ha „mélyről jössz" önbizalmilag, eleinte különösen nehéz lehet, de bele fogsz jönni, hidd el! Egyetlen egy kisebb-nagyobb dolog biztos van rajtad, amit szívből elfogadsz. Ez akár a kislábujjad vagy a fülcimpád is lehet. A végén úgyis ott fogsz tartani, hogy igenis tökéletes az arcod, a melled és a feneked!

"Hamarosan őszinte mosollyal nézel majd a tükörbe, ez nem is kétséges!"

3.

Fogadd el a mostani állapotodat!

Igen, jelenleg itt tartasz. Nincs ezzel semmi probléma. Akár nagyobb változásra van szükséged az önelfogadáshoz, akár „csak" a tudatodat kell egy kicsit formálnod, fontos elfogadni a kiindulópontot. Ha nagyon szégyelled, jusson eszedbe: így legalább nagyobb utat tehetsz meg, amire utólag talán még büszkébb leszel!

Dr. Hevesi Krisztina:

Az erotika dresszkódja

"Ha nem teszünk a tűzre, kialszik a lángja."

Nálunk, embereknél, „szebbik nemnek" nevezzük a nőket, ezzel is hangsúlyozva azt az igényt, hogy vonzóak, kívánatosak legyenek a partner szemében. Dacolni ezzel szemben természetesen lehet, ám gyakran figyelmen kívül hagyjuk azt a fontos biológiai tényt, hogy a humán fejlődés során a szex és a szerelem két különálló agyi terület irányítása alá került: ezért léteznek testi beteljesülés nélküli plátói szerelmek éppúgy, mint csupán a test vágyait felkorbácsoló alkalmi kalandok. Miért is ritka a „kettő az egyben"? Hisz praktikusan azért – sokszor sajnos csak időlegesen – összekapcsolódnak...>>>

Már az állatvilágban is ismert, hogy a szexre csábításhoz megfelelő „öltözék" kell (színpompás tollak, hatalmas agancsok, dús sörény, stb.). Igaz, ott testi erejük mellett a hivalkodó külcsínnel elsősorban a hímek pózolnak annak érdekében, hogy a potenciális partnert párzásra ösztönözzék. A csodás tollazatával csábító pávakakas, vagy az aprótestű énekesmadár feltűnő színeivel azonban emiatt könnyebben is válhat a rá vadászó ragadozók vacsorájává – ám csak kifogástalan vizuális élményt nyújtva van esélye a másik nemnél a konkurenciával szemben.

Formás alak - szexi fehérneművel?

Nem is gondolnád, hogy egy szuper alakformáló fehérneművel, vagy csábító női bodyval olyan alakod lehet, amilyent mindig is szerettél volna!

Mellrészén csipkével díszített alakformáló fűző, fekete és fehér színben.

Body – legyél ellenállhatatlan, emeld ki a legelőnyösebb testrészeidet

A kényelmes body nem csak az alakodat teszi tökéletessé, hanem hozzátartozik a csábítási hadművelethez is.

Válassz hozzád illőt necc kialakítással, vagy gyönyörű csipkéset szexi kivágásokkal!

Az előnyös testrészeidet figyelembe véve válassz bodyt. A formás mellekhez igazán jól mutat a mélyen kivágott csipkecsoda! Igaz itt is a szabály, hogy a sötét szín karcsúsít.

Legyél magabiztos és viseld büszkén a Baci Lingerie gyönyörű fehérneműit!

Baci Lingerie – Aréna Pláza
www.bacihungary.com

Ha nem teszünk a tűzre, kialszik a lángja. A vizuális élményt és változatosságot a csábítás kellékeivel (szexi fehérneműk, harisnyák, szettek, csipkecsodák, stb.) lehet legkönnyebben elérni. Rendszeresen hallom azonban az ellenvetést: „Önmagamért már nem is kíván?" „Hogyha szeret, akkor mindegynek kell lennie, milyen ruha van rajtam!" „Ha fehérnemű szükséges ahhoz, hogy beinduljon, akkor nem is akar igazán!" És való igaz: a férfi mély szeretettel ragaszkodhat gyermekei anyjához, tisztelheti a nőt, felnézhet rá – azonban ez még nem jelenti azt, hogy újszerű vizuális élmény nélkül a hosszú évek és hétköznapok során folyamatosan kívánni is tudja. A szexualitás egy másik motivációs rendszer, mint a kötődés, s a szexuális izgalmat (aminek épp az unalom a merénylője) a férfiak esetében elsősorban a látvány indítja be, aminek pedig igencsak jót tesz az újdonság élénkítő hatása. Mert bizony, a férfi sem gép, a napi stressz és munka után ő is hajlamos a leeresztésre, így jól jön bármi serkentő varázslat. S persze, az ajándék is becsomagolva szebb: így testünk ünnepi díszei lehetnek a selyem, a csipkék, a neccek. Azonban a csábítás időzítése, s viselkedésünk sem lényegtelen.

2 SZABÁLY:

1. Időzítés!

Ha spontán a meglepetés, akkor a férfinek azért legyen módja az „egérútra" – tehát ne kerek perec felszólításként élje meg, hogy: „Beöltöztem, tehát szex lesz!" Hisz elképzelhető, hogy éppen aznap dőlt csődbe egy munkahelyi projektje, vagy annyi stressz érte, kimerült, hogy csak aludni vágyik. Ezért inkább csak átsuhanva (épp vetkőzöm...), vagy kilazított ruha alatt villanjon meg számára a lehetőség, s ne kötelességként hasson. Dönthessen tehát arról, hogy észre veszi-e, így egyikünk sem kerül kellemetlen helyzetbe. B-terv (s talán gyakoribb), ha tudjuk, hogy párunk imádja az időzített meglepetéseket, megbeszélhetjük vele, hogy 10 perc múlva, amikor a fürdőszobából kilépünk, valami különleges élményben lesz része.

2. Viselkedés!

Viseljük az adott fehérneműt: incselkedjünk, csábítsuk, vagy legyünk dívák. Lényeg, hogy ne amolyan: „Nesze, itt van, örülj!" – fancsalodott arccal várjunk a sorunkra.

Végezetül pedig, legyünk büszkék, s gyönyörködjünk benne mi is, hogy ezek a pazar kiegészítők milyen jól kiemelik, még szébbé és nőiesebbé varázsolják a testünket!

Állítsd meg a puffadást ezekkel a karcsúsító stratégiákkal

Eleged van abból, hogy kényelmetlenül érzed magad evés után? A gondolattól, hogy viseld azt a szűk nyári ruhát elönt a pánik? Biztosan állíthatjuk, hogy nem te vagy az egyetlen! Szóval, keresed a megoldást a lapos hasra? Itt az idő, hogy legyőzzük a puffadást ezekkel a tuti trükkökkel:

MEGOLDÁSOK puffadás ellen

Keveset és gyakran

Egyél rendszeresen és kis adagokat. Egy nagy adag étellel a gyomrában még a legsoványabb ember is pocakos lesz, míg a kevés és gyakori étkezés nem terheli meg az emésztőrendszered, és kevésbé valószínű, hogy elrontja az alakodat abban a kis fekete ruciban. De jó hír a főtt bab kedvelőknek – a növénytenyésztő programok által ezek a babok kevesebb raffinózt tartalmaznak, ami a szeleket okozza.

Kerülj egyensúlyba

Az egyensúlyhiány a jó és rossz baktériumok között a belekben is okozhat puffadást, szóval töltődj fel egészséges probiotikumos joghurttal vagy itallal. Légy óvatos először, mivel néha a probiotikumok megzavarják a dolgokat emésztésügyileg, legalábbis átmenetileg. Ha sok finomított szénhidrátot fogyasztasz, válts kisebb adag lassabban felszívódó, alacsony glikémiás indexű ételekre, mint a zabkása, magos kenyér és teljes kiőrlésű tészta. A lecserélése az egyszeresen telítetlen zsíroknak is segít (diófélék perec helyett, tahini dzsem helyett).

Lapos-has-barát ételek

Nagyszerű lapos-has-barát ételek a káliumban gazdag gyümölcsök és zöldségek, különösen a banán, cékla és a napi egy pohár narancslé. A kálium csodát tesz, mivel ellensúlyozza a vízmegtartó hatását a túl sok nátriumnak a szervezetben. De szintén csökkentened kell a sós ételek fogyasztását, hogy maximalizáld a karcsúsító hatást.

Igyál kevesebbet

A mi jó tanácsunk? Sose igyál alkoholt üres gyomorral, és fogyassz spritzert és más alkoholos italokat, amiknek alacsony az alkoholtartalma, hogy csinos hasad legyen. Inkább igyál sok vizet, hogy segítsd az emésztést és hogy kimosd a felesleges anyagokat még hatékonyabban a szervezetedből.

Felejtsd el a rágógumit

Amikor rágózunk, gyakran túl sok levegőt nyelünk, ami puffadáshoz vezet. Kerüld el, ha lehetséges!

Kerüld a stresszt

Kapcsolat van a stressz és az emésztés között. Miért ne mennél el futni, vagy arra a nagyon is szükséges jóga órára, hogy kikapcsolj?

MOMSPORT

TÖBB MINT
RENDEZVÉNYHELYSZÍN

www.momsport.hu

9 jele annak, HOGY A LEGJOBB PASI VAN MELLETTED

Manapság ritka a "rendes" pasi, mindenhol csak azt hallani, hogy csalódnak bennük. Persze, ez fordítva is igaz lehet... Ha ezek a tulajdonságok illenek a párodra, akkor becsüld meg őt!

>Szeret beszélgetni mindenről

A párkapcsolatok többsége a rossz kommunikáción bukik el. Ha egy pasi nemcsak valóban meghallgat, de mesél is, az már fél siker! Becsüld meg, ha a fontos dolgokat megosztja veled, de örülj annak is, hogy a lényegtelennek tűnő kis történeteit is neked meséli el. Olyan dolgokat is megoszt veled, amit másokkal nem.

>Szeret veled lenni

Imád körülötted sertepertélni. A lehető legtöbb időt veled szeretné tölteni – még ha nagyon elfoglalt, akkor is igyekszik úgy alakítani a programját, hogy együtt lehessetek. Benne van a közös mozizásban, bármit is néztek meg, de szívesen visz el vacsorázni, sőt a kedvedért kirándulni vagy múzeumba menni is hajlandó.

>Mindenben támogat

Melletted áll jóban, rosszban. Támogat, ott van, ha biztatásra, segítségre van szükséged. Hisz benned, ösztönöz, és segít megszervezni egy-egy napodat, programodat. Segít, ha új dologba szeretnél belevágni. Ő is motivált melletted, hisz közös cél hajt benneteket.

>Hűséges

Ez nem azt jelenti, hogy vakságot is fogadott, hanem azt, hogy a szíve a tiéd. Biztos lehetsz benne, hogy amint elkötelezte magát feléd, onnantól csak TE létezel számára, mint NŐ! Ezt hogyan veszed észre? Nem tud más nőre „nőként" nézni! Ha meg is néz egy-egy nőt az utcán, azt már csak ösztönből tesz, de számára te vagy, aki megnyit minden kaput.

>Vigyáz rád

Mindig figyel arra, hogy biztonságban érezd magad. Felelősen gondolkodik, felhív, érdeklődik, szereti tudni, ha megérkeztél szerencsésen valahova.

>Te vagy neki a legfontosabb!

Történjen bármi, ha rólad van szó, akkor te vagy az első helyen. Fontos neki, hogy boldog legyél, ezért mindent meg is tesz. Folyton a kedvedben szeretne járni, néha meglep egy csokor virággal. Képes lemondani egy meccsről, vagy haverokról, ha te éppen mást terveztél vele.

>Figyelmes

Mindig meglep valami kis apróséggal. Ha fáradt vagy, elvégez helyetted otthoni feladatokat. Üzenetekkel halmoz, hogy érezd a szeretetét, törődését. Kérés nélkül is ad és hálás mindenért, amit tőled kap.

Kálmán Csilla: Életmódváltás

Az életmódváltás titkai: hogyan kezdd el?

Kálmán Csilla vagyok, 26 éves, ekecsi születésű, Győrben élő angoltanár, nemzetközi eredményekkel rendelkező, szponzorált sportmodell versenyző, joghallgató és személyi edző.

A sport gyermekkorom óra része életemnek, de a fitnesszel versenyszerűen mindössze másfél éve foglalkozom, és máris világbajnokságon elért 4. és 5. hellyel is büszkélkedhetek. Ez idő alatt csöppentem bele ebbe a világba, és azóta mindennapjaim részévé vált a rendszeres sport és az egészséges étkezés. Ez egy életmód! Nem fogyókúrázom, nem sanyargatom magam: D-I-É-T-Ázok, finomakat, mégis egészségesen étkezem, és emellett rendszeresen edzek.

(Nyilván nem a versenyfelkészülés időszakáról beszélek, hiszen az kőkemény, szigorú több hónapos, felépített diétát igényel és más jellegű edzéssel jár.)

Életmódot váltottam. Nem mondom, hogy sosem eszek meg például egy pizzát vagy egy somlói galuskát, de nem ezek teszik ki mindennapjaimat. Belecsöppentem egy olyan világba, ami sok embernek az álma, sokan szeretnének úgy kinézni, mint egy fitneszes csaj vagy éppen egy versenyző, de mégsem megy nekik. Mi az, ami kell ehhez?

Hogyan kezdj neki?

Határozd el magad és üríts!

Döntsd el, hogy változtatni szeretnél a testeden, az étkezési szokásaidon. Határozd el magad, mérlegelj: akarod Te ezt igazán? Miért? Szeretnéd fittnek és egészségesnek érezni magad úgy, hogy közben nem éhezel? Szeretnéd, hogy a környezeted irigykedve nézzen rád és Te példát mutass, hogy igenis képes vagy rá, és meg tudod csinálni? Senkin nem múlik, csak rajtad. Arra van időd, amire szeretnéd. Nekem munka, tanítás, tanulás, jogi egyetem és a magánélet mellett is van időm edzeni és egészségeseket főzni.
Menj oda MOST, ürítsd ki a hűtőd és a konyhaszekrényeid. Szabadulj meg a Nutellától, csokiktól, alkoholtól, fehér liszttől, kristálycukortól, étolajtól, zsírtól, cukros üdítőktől, fehérkenyértől. Cseréld fel ezeket oliva olajjal, kókuszolajjal, kókusz zsírral, lenmagolajjal, zabpehely-liszttel, teljes kiőrlésű liszttel, és a cukrot Xilittel, Eritrittel, barna cukorral. Ha nagyon édesszájú vagy, akkor vegyél protein csokikat, vagy protein palacsintát.

Kiss Roland - Sunshine Photo

A bevásárlólistádon a jövőben csak ezek szerepeljenek:

Húsok: Csirkemell, pulykamell, hal (tonhal, pisztráng, lazac), garnélarák, sovány marhahús (fehérpecsenye) Idesorolom most a tojást is.
Zöldségek: brokkoli, karfiol, kelbimbó, fokhagyma, kígyóuborka, spárga, fehér-káposzta, fejes saláta, rukkola, édesburgonya.
Gyümölcsök: banán, zöldalma, citrom.
Gabona: teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér, basmati rizs, barna rizs, fehér rizs, szénhidrátcsökkentett tészta, zabpehely, maglisztek (pl: mandulaliszt, zsírtalanított kókuszliszt) hajdina, köles, puffasztott rizs.
Tejtermékek: sovány túró, sovány joghurt, cottage cheese, kefír, sovány tejszín (pl. főzéshez), növényi eredetű tejek, kókusztej, mandulatej, rizstej.
Ízesítők: tengeri só, himalája só, chilli por, erős paprika por, fokhagyma por, petrezselyem, bazsalikom, menta, szerecsendió, rozmaring, bors, metélőhagyma. Igyekezzünk ezekből a fűszerekből BIO változatot választani.
Amennyiben fűszerkeveréket vásárolunk, bizonyosodjunk meg arról, hogy nincs benne hozzáadott cukor! Fahéj, sovány kakaópor, eritrit/stevia/xilit (cukor helyett), kókuszreszelék.
Italok: szénsavmentes ásványvíz alacsony nátrium tartalommal (maximum 7mg/L) zöldtea, kamillatea, egyéb gyógyteák.
Zsírok: kókuszzsír/kókuszolaj étolaj helyett, olajos magvak lenmagolaj, olíva olaj.

2. Minden este főzd meg a másnapi ételed és csomagold el!

Egyél napi 5-6-szor, keveset (2,5-3 óránként).
Délután 2-től csökkentsd a szénhidrát-bevitelt (pl. rizs), ezzel párhuzamosan pedig emeld a fehérjebevitelt (pl. csirke-mell, NEM csirkemellsonka).

Tilos kihagyni a reggelit!

És felejtsd el, hogy este 6 után nem eszel, hiszen kiéhezteted a szervezetedet, és az éhezés során a szervezeted a tévhittel ellentétben nem a zsírpárnákból fog energiát nyerni, hanem az izmokhoz fog hozzányúlni.

Enni kell este is, csak nem mindegy, hogy mit! Nyilván nem pizzát vagy gyümölcsöt (!!) (aminek magas a cukortartalma), hanem például egy tonhalsalátát, tojást, zsírszegény túrót, sovány húst, könnyű ételt, ami szénhidrátmentes.

Minden este dobozold el a másnapi ételed, így mindig lesz nálad étel, ezzel is megakadályozva, hogy félreegyél.

3. Válassz sportágat és keress egy szakembert, aki segít és felügyel!

Első körben válaszd ki azt a sportágat, ami személyiségedhez, életkorodhoz közel áll. A legtöbben a fitnesztermet választják, és én is úgy gondolom, hogy ez a leghatékonyabb módja annak, hogy látványos változás következzen be a testünkön. Ne félj attól, hogy kinéznek a teremből vagy túl idős vagy, vagy éppen nem értesz a gépekhez! A teremedzőtől mindig tudsz segítséget kérni, és gondolj arra, hogy Te legalább teszel a változásért. És hidd el, egy teremben mindenki csak önmagával törődik és nem veled!

A helyes és szakszerű edzéstervezéshez, a sérülések elkerüléséhez és a folyamatos kontrollhoz elengedhetetlen egy profi edző, akire felnézel és akiben feltétel nélkül bízol, és csak is rá hallgatsz, ami az edzést és táplálkozást illeti. Hiszen ahány edző, annyi módszer, annyiféle táplálkozási tanácsadás.

Csakis a TE edződre hallgass!

Amennyiben már úgy érzed, elsajátítottad a gyakorlatokat, és már egyedül is tudsz edzeni, vagy amennyibe a pénztárcád nem engedi meg, keress edzőtársat, akivel együtt edzel. Ez óriási motivációt jelent, hiszen folyamatosan hajtjátok egymást! És ne csak kardiózz, hanem végezz súlyzós edzést is, ha feszes, formás testet szeretnél! Ne félj attól, hogy túl izmos leszel, mert nem, nem leszel, ha csak nem edzel heti 6-szor fanatikusan és intenzíven nagy súlyokkal, követsz kőkemény, szigorú, pontosan kiszámított szénhidrát-és fehérjebevitellel rendelkező étrendet és szedsz mindenféle táplálék kiegészítőt! Leegyszerűsítve: ne félj, nem leszel túl izmos!

4. Ragaszkodj a kialakított hetirendedhez, ne tologasd el az edzéseket!

Ha edzeni kell, edzeni kell, nincs kifogás! Nem mondhatod, hogy nincs egy-másfél órád magadra? Ennyivel tiszteld már meg ÖNMAGAD!

5. Igyál elegendő folyadékot!

A napi 3 liter folyadék (szénsavmentes ásványvíz, frissen facsart citrommal ízesített víz, zöldtea, gyógyteák) a minimum, amit ahhoz, ha egészséges szeretnél lenni, meg kell innod.

A folyadék rengeteg minden miatt fontos, többek közt például biztosítja a megfelelő vérnyomást, vérkeringést, tápanyag-szállítást, valamint salakanyagtávozást. Ráadásul, ha megiszol naponta minimum ennyit, garantáltan csökken a narancsbőr kialakulásának veszélye (a már kialakult pedig látványosan mérséklődik).

A 100 %-os gyümölcslé vagy az edztermekben előszeretettel fogyasztott ízesített "edzős italok" nem jók! A cukor pótolva van mindenféle káros összetevővel, nézz csak utána!

6. Pihenj!

A tartós alvásdeficit komolyan legyengítheti az immunrendszerünket, és akár pszichés problémákhoz is vezethet hosszabb távon. Éppen ezért talán kár is firtatni: pihenni kell, minimum 8 órát!

Nem is gondolnánk, mennyi minden történik a testünkben, amikor alszunk. Ekkor játszódik le egy sor regenerációs/felépítő folyamat, amely az egész szervezetünk működését érinti.

A hipotalamusz növekedési hormon kibocsátása a mélyalvás idején a legintenzívebb: a mi szempontunkból pedig ez azért fontos, mert ekkor regenerálódik a szervezet, nő az izomzat.

Néhány egyéb jó tanács:

- Ne használd a liftet! Lépcsőzz!
- Vezess étkezési naplót! Írd a napi ételek mellé a bevitt kalóriamennyiséget! Ezt pedig folyamatosan ellenőrizd. (Ebben segít az edződ.)
- Örülj a kis sikereknek is!
- Szaunázz heti 1-2-szer! Méregtelenít és szépíti a bőrt.
- 2-3 havonta méregteleníts! (pl. a keserűsó kúrával)
- Ne a kilókat mérd, hanem a centimétereket, hiszen ne feledd: az izom nehezebb, mint a zsír!
- Helyes táplálkozás-edzés-pihenés! Ez a kulcsszó!

Ha pedig személyi edzőt keresel, akkor keress fel! Változz velem! Kálmán Csilla

7 nap, hogy jól nézz ki meztelenül

Egyél okosabban,
hogy magabiztosabbnak érezd magad a bőrödben.

Mindannyian jól akarjuk magunkat érezni függetlenül attól, hogy van-e rajtunk ruha vagy sem, és ha csak rászánsz 7 napot, a mi nézz-ki jól-meztelenül diétánkra, elkezdheted az átalakulást, miután büszke leszel az alakodra.

A jobb alak titka, hogy töltsd fel magad olyan ételekkel, ami táplál tetőtől talpig. Mi nem beszélünk képtelenségeket, a tiszta étkezés segít harcolni a plusz kilók ellen, hatékonyan megszünteti az emésztési problémákat, száműzi a haspuffadást és a bőrödet ragyogóvá, narancsbőr mentessé teszi, szóval magabiztosan mutogathatod magad.

Gyors-fix szabályok

A 7 napos diétánk napi 3 főétkezést és 2 snacket tartalmaz. Elhagytuk az összes feldolgozott és cukros ételt a teljes értékű élelmiszer javára, ami nagyon jót tesz neked. Hogy fokozzuk az eredményeket, van pár egyszerű trükk, amit tudnod érdemes. Cseréld le a koffeint (dehidratál és összezavarja a vércukrodat) gyógynövényes főzetekre, mint az anyagcsere javító zöld tea és az emésztés-barát borsmenta tea.

Étkezéskor, próbálj meg lassan és figyelmesen enni, hogy leküzd a puffadást, és figyelj a testhelyzetedre, mivel a görnyedt testtartás hatással van az emésztésre. Étkezések között fogyassz sok vizet, mivel ez a csoda ital hidratálja a sejtjeidet, hogy sima legyen a bőröd. A víz kimossa a toxinokat, ami által laposabb lesz a has és kevésbé sóvárgunk étel után.

Matcha latte – egészséges alternatíva kávé helyett

Az egyik legkedveltebb japán tea úgy élénkít, hogy nem okoz bajt.

Hozzávalók:

1 csésze mandulatej
1/4 teáskanál matcha por
1/2 teáskanál bioméz
egy kis vanília

Elkészítés:

Melegítsd fel a mandulatejet közepes lángon, majd öntsd bele a csészébe, amibe előzőleg beleszórtad a matcha port. Keverd össze kiskanállal, majd ízesítőnek tedd hozzá a vaníliát meg a mézet! A matcha tízszer annyi antioxidánst tartalmaz, mint a hagyományos zöld tea, úgyhogy igencsak jót tesz a testednek.

1. NAP

ÉBREDÉSKOR

Egy csésze forró víz
egy fél citrom levével

Reggeli

Eper
joghurt

Pürésíts össze 5 szem epret, amíg sima nem lesz. Adj hozzá egy kis adag görög joghurthoz és a tetejére szórj 1 teáskanál napraforgó magot.

Ebéd

Sütőtök
rizottó

Süss meg 100g felkockázott sütőtököt. Közben főzz 50g árpagyöngyöt. Tegyél ¾ sütőtököt a turmixgépbe egy fél citrom levével és egy fél csésze vízzel, hogy sima állaga legyen, majd keverd össze az árpagyöngggyel és a maradék sütőtökkel. Tálald 50g rukkolával.

Vacsora

Tengeri sügér sült
zöldségekkel

Grillezz meg egy tengeri sügér filét és tálald 50g sütőtökkel, fél szeletelt sárga paprikával és 1 szeletelt cukkinivel, mind pirítva. Tálald együtt 50g párolt kelkáposztával.

2. NAP

ÉBREDÉSKOR

Egy csésze forró víz
egy fél citrom levével

Reggeli

Pirítós mandula-
vajjal és banánnal

2 szelet teljes kiőrlésű pirítós kenyér 1 teáskanál mandulavajjal. A tetejére tegyél 1 kisebb banánt szeletelve

Ebéd

Fetával töltött
édes burgonya

Főzz meg egy édes burgonyát. Vágd félbe és kanalazd ki a belsejét, meghagyva a héját. Keverd össze a kikanalazott édes burgonyát 50g feta sajttal, 3 szeletelt cseresznyeparadicsommal és 30g reszelt uborkával. Kanalazd vissza a burgonya héjába és tálald 100g rukkolával.

Vacsora

Szójás garnélarák
és saláta

Hirtelen süss ki 100g garnélát 1 darabolt hagymával, 1 gerezd fokhagymával, 100g káposztával, 1 piros paprikával és fél kockázott édesburgonyával.

Önts rá 1 teáskanál szójaszószt, egy fél lime levét, 1 magozott chilit és 1 teáskanál aprított koriandert. Tálald zöld salátával.

3. NAP

ÉBREDÉSKOR

Egy csésze forró víz
egy fél citrom levével

Reggeli

Füstölt lazacos
abonett

2 szelet teljes kiőrlésű abonettre vagy kétszersültre tegyél 2 szelet füstölt lazacot, 4 uborka szeletet és 2 cseresznye paradicsomot szeletelve. Tálald 50g párolt spenóttal.

Ebéd

Szivárvány
saláta

Keverj össze 100g vízitormát, 1 céklát összevágva, 3 cseresznyeparadicsomot szeletelve, 50g kockázott sült sütőtököt, 30g uborkát összevágva és 1 teáskanál napraforgómagot. Önts rá egy fél citrom levét és keverd össze az egészet.

Vacsora

Csicseriborsó
és spenót curry

Serpenyőben pirítsunk meg 1 felvágott hagymát, 1 összenyomott fokhagymát, 1 magozott chilit, és egy csipet kurkumát, köményt és curryt. Adj hozzá egy fél doboz csicseriborsót, 100g spenótot és 30ml kókusztejet. Tálald 50g főtt quinoa-val. Díszítsd 1 teáskanál friss aprított korianderrel.

4. NAP

ÉBREDÉSKOR

Egy csésze forró víz
egy fél citrom levével

Reggeli

Fagyott banán smoothie

Helyezz a turmixgépbe egy fagyasztott banánt, 50g spenótot, 200g mandulatejet, 1 teáskanál mandulavajat és egy teáskanál lenmagot és mixeld krémesre.

Ebéd

Pita és crudité mezze

Vágd csíkokra: 1 teljes kiőrlésű pita kenyér, 1 sárga paprika, 1 zellerszár, 1 répa, 30g uborka, fél avokádó. Helyezd el a tányéron 100g rukkolával és egy teáskanál humusszal.

Vacsora

Grillezett csirkemell karfiolpürével és petrezselyem szósszal

Keverj össze egy csokor petrezselymet, egy fél citrom levét és egy teáskanál olívaolajat a turmixgépben. Rakd félre és grillezz meg egy csirkemellet. Közben párolj 100g karfiolt és nyomd össze egy villával püréssé. Öntsd rá a petrezselyem szószt a csirkemellre és tálald a karfiolpürével és zöldsalátával.

5. NAP

ÉBREDÉSKOR

Egy csésze forró víz
egy fél citrom levével

Reggeli

Banán és zabpalacsinta

Mixelj össze 1 banánt, 1 tojást, 30g finomra őrölt zabot, és 1 teáskanál lenmagot. Süsd ki kanálnyi darabokat a masszából amíg barna nem lesz mindkét oldala és tálald 3 felvágott eperrel.

Ebéd

Tonhalas nizzai saláta

Keverj össze 100g rukkolát, 1 kis konzerv tonhalat, 50g szeletelt uborkát, 4 felvágott cseresznyeparadicsomot, 4 fekete olívabogyót. Önts rá 1 teáskanál olívaolajat és egy fél citrom levét.

Vacsora

Sárga lencseleves

Keverj össze egy fél konzerv sárga lencsét 300ml alaplével. Adj hozzá 1 felaprított hagymát, 1 szétnyomott gerezd fokhagymát, egy 1/2 kisebb édesburgonyát felkockázva, fél teáskanál kurkumát, 1 magozott chilit, 1 teáskanál görög joghurtot. Kavargasd amíg sima nem lesz (öntsd hozzá még vizet, amíg el nem éred a kívánt állagot) és díszítsd egy teáskanál aprított korianderrel.

Ezt idd, ha gyulladás van a szervezetedben vagy allergiás vagy

Csodát tesz majd veled, ráadásul az ízéért is odaleszel!

Már több mint 3 000 éve használnak különböző gyógyteákat az emberek. Most egy olyan fajtát mutatunk be neked, amit eddig elsősorban a Távol-Keleten alkalmaztak nap mint nap csodaszernek.

A kínai oolong tea részben fermentált levelekből készül, aminek köszönhetően semmi máshoz nem hasonlítható az íze. Ennek köszönhetően úgynevezett katekineket tartalmaz. Ez az anyagcsoport a gyakran hallott flavonoidok egyik családja. A fermentációs folyamat felerősíti a katekinek hatását, ami olyannyira tényszerű, hogy már orvostudományi kutatások is vizsgálják. Laboratóriumi kísérletek igazolják, hogy az oolong teában található katekinek gátolják az allergiás reakciókat – ráadásul hatékonyabban, mint a zöld tea hatóanyaga. Egy japán kutatás szerint pedig gyógyszerre nem reagáló ekcémások állapota javult fél-éves napi szintű oolong teázás után.

Ez aztán jól hangzik, igaz?

6. NAP

ÉBREDÉSKOR

Egy csésze forró víz
egy fél citrom levével

Reggeli

Éjszakás zab

Egy tálba keverj össze 3 teáskanál zabot 4 teáskanál mandulatejjel, 2 teáskanál őrölt lenmaggal, 2 teáskanál görög joghurttal és rakd be a hűtőbe éjszakára. Reggel szórj rá egy maréknyi áfonyát, fél reszelt almát és egy fél teáskanál fahéjat.

Ebéd

Csirke lepény

Töltsd meg egy teljes kiőrlésű lepényt egy szeletelt csirkemellel, 1 szeletelt céklával, fél felvágott pirospaprikával, 50g vízitormával és egy teáskanál görög joghurttal.

Vacsora

Steak és párolt zöldségek

Süss ki 100g sovány hátszínt. Tálald 100g káposztával, 50g borsóval és 50g brokkolival, mind párolva.

7. NAP

ÉBREDÉSKOR

Egy csésze forró víz
egy fél citrom levével

Reggeli

Egészséges florentine tojások

A holland szósz készítéséhez, keverj össze 2 teáskanál görög joghurtot egy csipetnyi mustárporral és préselt citromlével. Készíts buggyantott tojást és piríts meg egy teljes kiőrlésű muffint, aztán vágd félbe. Kanalazd a szószt a muffinba. A tetejére rakd rá a bugyantott tojást és párolt spenótot.

Ebéd

Lazac saláta

Keverj össze 100g vízitormát, 2 szelet füstölt lazacot csíkokra vágva, 1 kisebb répát reszelve, 30g uborkát reszelve, 1 zellerszárat darabolva, fél sárga paprikát kockázva. Önts rá egy fél citrom levét és tálald egy teáskanál guacamoleval.

Vacsora

Borsó és menta leves

200ml alaplevet forralj fel. Adj hozzá 1 felvágott hagymát, 1 feldarabolt fokhagyma gerezdet, 1 felkockázott zellerszárat, 1/2 kisebb édesburgonyát felkockázva, 2 teáskanál aprított mentát, 30ml kókusztejet. Adj hozzá 200g fagyasztott borsót,amikor az édesburgonya megpuhult, majd kavargasd amíg sima nem lesz az állaga.

Snackek

Válassz 2 snacket az alábbi listából naponta. Egyél egyet délelőtt, a másikat délután.

Banán rágcsa
mixelj 1 fagyasztott banánt pürésre és rakj rá 1 zabkekszet darabolva és 1 teáskanálnyi tört dióféléket

50g eper és 1 teáskanál kesudió
1 kis edény görög joghurt és 1 teáskanál napraforgómag

100g kelkáposzta chips
(süsd alacsony fokozaton míg ropogós nem lesz), rakj rá fél teáskanál pirospaprikát

100g áfonya és 1 teáskanál brazil dió

1 alma 1 teáskanál mandulavajjal a tetején

1 kis avokádó

1 csésze miso leves

50g mango felvágva

1 répa felvágva
1 teáskanál humusszal

1 zöld smoothie
(mixelj össze fél avokádót, 50g spenót levelet, 200ml kókuszvizet, 2 teáskanál málnát, 2 teáskanál áfonyát és jeget)

1 banán 1 teáskanál mandulavajjal a tetején

50g uborka felvágva 1 teáskanál görög joghurt és 4 fekete olivabogyó

1 zellerszár 1 teáskanál guacamoleval

TŰ NÉLKÜLI FÁJDALOMMENTES ZSÍRBONTÁS - KAVITÁCIÓS ULTRAHANGGAL

Az ultrahangos kavitáció az esztétikai medicina egyik leghatékonyabb és legújabb vívmánya.

A sebészeti zsírleszíváshoz hasonló tartós eredményt nyújthat, hiszen a megsemmisült zsírsejtek helyett a kezelt területen újak nem jönnek létre. Ez azt eredményezi, hogy a visszahízás esélye a kezelt területen csökken.

Előnye a sebészeti zsírleszívás beavatkozásához képest, hogy azonos eredmény elérése mellett szövődmények nem alakulhatnak ki, kevesebb a kontraindikáció és lényegesen olcsóbb, tehát szélesebb fogyasztói réteg számára elérhető.

A kezelés fájdalommentes és biztonságos. A kúra alatt a szokásos napi tevékenység zavartalanul folytatható.

A kezelt bőrfelszínen nem alakulnak ki bevérzések, véraláfutások, ezért esztétikai szempontból a változás a kúra megkezdésének pillanatától egyértelműen csak pozitív irányú lehet.

A kavitációs zsírbontás eljárása olyan személyek számára lett kifejlesztve, akik szeretnének megszabadulni a has, csípő, fenék, comb, illetve kar területén felhalmozódott nemkívánatos lokális zsírrétegtől.

Pozitív (mellék)hatásai: a cellulitos bőrkép enyhítése, illetve csökkentése, testformálás, testszobrászat, karcsúsítás-feszesítés.

Előtte Utána

Kedvezményes kuponunkat megtalálod a magazinban!
Facebook: Relax Szépség Stúdió

Mi nem egy napra szeretnénk változást adni a külsődben, hanem kihozzuk azt a belső lelki erőt, és kisugárzást belőled, ami mindig is benned volt. Minden Nőnek, ahogy neked is van egy vízió a fejedben, hogy milyen szeretnél lenni, ugye?

Ez nem „csak" egy fotózás, hisz mindent megkapsz, amire szükséged lehet: fehérneműt, ruházatot, cipőt, ékszert, frizurát, sminket, testi-lelki feltöltődést, és egy pluszt az önbizalmadhoz. Igazi, sugárzóan magabiztos NŐ leszel!

Mindez pedig egyáltalán nem korfüggő! Már 65 éves vendégünk is volt, egy különleges hölgy személyében, aki élvezte a fotózás minden pillanatát.

Angels by Baci – A valódi nőiesség

Több mint egy átváltoztatás a saját igényeid szerint!

Na, de beszéljenek helyettünk a hölgyek, akik már részese voltak ennek a páratlan élménynek:

„Először is szeretném megköszönni ezt a csodás élményt! A csajok nagyon kedvesek aranyosak voltak és köszönöm, hogy segítettek feloldani az idegességem és a zártságom!" K. Zsuzsa

„Nagyon szépen köszönöm, mind a képeket, mind a lehetőséget. Fantasztikusan éreztem magam Nálatok és le a kalappal előttetek, hogy el tudtátok hitetni velem, hogy még én is lehetek szép. :-) Hatalmas löketet adott az önbizalmam növeléséhez, hogy egy teljesen új oldalamat mutattátok meg. Köszönöm ezt a felejthetetlen élményt!"
A. Bea

„Nagyon szuper csapat vagytok, egy igazi élmény volt veletek együtt "dolgozni" vagyis inkább bulizni! :-) Igazi profi csapattal csak úgy repült az idő, abszolút már az elején ellazultam, nem volt semmi izgalom bennem, nagyon szimpatikusak és kedvesek voltatok! Ha egy kicsit a kellékekkel elbizonytalanodtam, egyből segítettetek! Le a kalappal!

„Kifejezetten jót tesz a női léleknek szerintem egy ilyen fotósorozat, mindenkinek ki kéne próbálni egyszer legalább, pláne így negyven felett! Örülök, hogy beneveztem rá!

"Minden nőnek kell egy ilyen program, smink, fodrász, fotós.... a végén tényleg igazi NŐ-nek érezheti magát mindenki! Igazi önbizalom növelő program! Receptre kéne ezt a programot felírni minden Nőnek! :-) A fehérneműk is csodálatosak! I love Baci! :-) "
M. Hajnalka

„Egy kicsit modellnek érezhetem magam, bár eddig is biztos voltam benne, hogy Ők sem olyan tökéletesek, mint ahogy azt látjuk az oldalakon. Minden percét nagyon élveztem!! Köszönöm Mindenkinek!! :-)"
Tímea

„Most néztem meg!!! Fantasztikusak a képek! Nem térek magamhoz! Szuper!" Viki

„Én nagyon jól éreztem magam a fotózáson. Mindenki nagyon közvetlen volt, sokat nevettünk, és mindannyian nagyon szépek is lettünk. Élveztem a veletek töltött időt!"
Petra

Kedvet kaptál a fotózáshoz?
SZERETNÉL RÉSZT VENNI
egy ilyen csajos programon?

Akkor látogass el a weboldalunkra: www.angelsbybaci.hu, és válaszd ki a számodra megfelelő csomagot.
(Idén már csak december 4, 5 és 11-i fotózásra vannak szabad helyeink.)
További információ e-mailben: info@angelsbybaci.hu vagy telefonon: +36703645012

4 tipp

a problémamentes terhességért

Így aztán tényleg szuperül fogja érezni magát a pocakodban a bébi!

1.

MARADJ MOZGÁSBAN!

A kíméletes mozgás nemcsak neked tesz jót, hanem a babának is. A következetesség a legfontosabb, hiszen kutatások bizonyítják, hogy a méhlepény nagyobb – tehát jobban képes táplálni a magzatot – azoknál, akik a várandósság elejétől a végéig mozogtak valamennyit. Hallgass a testedre, és érezni fogod, hogy éppen sétára, jógára vagy úszásra van-e szükséged!

2.

KEVESEBB MÉREGANYAG

Próbáld meg minimálisra csökkenteni a környezetből bevitt méreganyagok mennyiségét, hogy biztosítsd a saját magad és a pici egészségét. Válassz élő, organikus ételeket, kerüld el a biszfenol-A (BPA) származékokat, keress adalékanyagmentes kozmetikumokat, illetve környezetbarát tisztítószereket!
Egyél sok zöldséget, gyümölcsöt.

3.

TELJES ÉRTÉKŰ FALATOK

A kiegyensúlyozott táplálkozás elengedhetetlen része a megfelelő minőségű fehérje, esszenciális zsírsav, zöldség és gyümölcs. Gondoskodj róla, hogy mindegyikből elegendő jusson a szervezetedbe.

Várandósság alatt kiemelten fontos a folsavbevitel a csemete idegrendszerének fejlődéséhez.

4.

PIHENJ!

A sok szuper tanács betartása mellett a pihenésről sem szabad megfeledkezni. A stressz ugyanis most nemcsak rád van rossz hatás-sal, hanem a csöppségre is.

Mindennap relaxálj vagy meditálj 15 percet, ha teheted. Már az is szuper, ha leülsz, elcsendesedsz és figyeled egy kicsit a lélegzeted.

5 módja annak,

hogy olyan fehérneműt találj, amitől a férfi sóvárogni fog utánad

Megkérdeztük a randi blogger

Abraham Floyd

véleményét az alsóneműinkről és arról, hogyan válasszunk olyat, amit a férfiak is imádni fognak.

Amikor fehérneműről van szó

a kevesebb néha több.

Szeretnéd kikérni egy pasi véleményét a fehérneműs fiókodról, push up melltartókról, Bridget Jones bugyikról és miegyébről?

Megkérdeztük a randi blogger Abraham Floyd véleményét az alsóneműinkről és arról, hogyan válasszunk olyat, amit a férfiak is imádni fognak. Itt van, amit tanácsolt:

1. Maradj az egyszerű színeknél

Fekete, fehér vagy egy icipici színezés, hogy hangsúlyozza az idomainkat az dögös, elegáns és fokozza a hangulatot. Az élénk vagy testszínű darabok nem. Mi szeretnénk látni, mit viselsz, és követni a szemünkkel a vonalaidat. Bármi, ami elvonja a figyelmünket az, nos... a legkevésbé sem ideális. Ha kétségeid lennének a fekete alapdarab mindig szexi és sikkes lesz anélkül, hogy erőltetettnek tűnne.

2. Győződj meg róla, hogy megfelelő a méret és ne erőltesd a méreteket

Fontos, hogy jól érezd magad a szerelésedben és ez elég nehéz, ha pántokat kell szabályozni vagy tangát helyre tenni, mert a szerelésed miatt viszketsz. Ahogy nem minden divatirányzat passzol mindenkihez, úgy nem minden fehérnemű stílus passzol a te csodás alakodhoz sem. Amit kényelmetlennek érzel az általában kényelmetlennek is fog tűnni.

3. Ne viselj olyat, amit túl bonyolult levenni

Ha azzal kell próbálkoznunk, hogy bonyolult darabokat vegyünk le, amiket esetleg nem ismerünk, az gyorsabban megöli a hangulatot, minthogy megkérdeznénk: Hogy veszem ezt le? Ne feltételezd, hogy mi tudjuk, hogyan kell kikapcsolni, kicsatolni, kioldani vagy kicipzárazni a helyes sorrendben, azért hogy meztelenre vetkőztethessünk. Ehelyett inkább maradj az egyszerűnél, vagy ha a bonyolultat választod, akkor vedd le magad. Nézni egy nőt, ahogy az előjáték után levetkőzik, varázslatos.

4. Emlékezz a kiegészítőkre

Annak érdekében, hogy az öltözékedet egy magasabb szintre emeld, egészítsd ki cipővel és ékszerekkel. Az egyetlen dolog, ami szexisebb egy fehérneműbe öltözött nőnél az az, ha ez a nő szexi magassarkút visel és nyakláncot, ami rajta marad, amikor minden mást levett. Minden alkalommal, amikor a választott kiegészítőkben lát azon gondolkodik majd, mit viselhetsz a ruha alatt.

5. Tudd, hogyan tüntesd fel legelőnyösebben, és hogyan hangsúlyozd az alakodat.

Azt viseld, amiben szexinek, gyönyörűnek és magabiztosnak látszol. Másik oldalról közelítve, ne akarj olyan dolgokat hordani, amik előnytelenek számodra. Emlékezz rá, hogy a férfiak vizuális típusok: nem igazán tudunk mit kezdeni a szándékkal az erőfeszítéssel vagy olvasni a sorok között.

A végén a dilemma: azt veszed fel, amiben csodálatosan nézel ki, vagy azt, amiről azt gondolod, hogy mi szeretnénk, hogy azt viseld. Mi két dolgot akarunk: hogy te szexis legyél és hogy mi izgatottak legyünk azért, mert annak láthatunk.

A vörös: a tűz és az erotika jelképe

A szexuális vágyak és a csábítás kifejezője, a szenvedélyes és intenzív szerelem színe.

Tudtad?

Egy pirosba öltözött nőt mindig kívánatosabbnak látnak a férfiak.

Cipő: Deeasjer.com

Gyönyörű csipkés szettek és melltartók: Baci Lingerie

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.

CSAK TE, ÉS

Srí Lanka

11 nap utazás, sport, spiritualitás és önmegvalósítás

Néha messzire kell mennünk, hogy igazán ráláthassunk a problémáinkra. Ki kell törni, feszegetni a határainkat – mert csak így tudunk fejlődni. Szeretnénk határozottabbak, sikeresebbek, összeszedettebbek lenni, de nem mindig tudjuk a következő lépést.

Ez az út nem csak egy nyaralás lesz a sok közül. Ez az út megnyugvás. Tisztulás testileg és lelkileg. Ez az út életre szóló tanulság, mert rájövünk, mennyit érünk önmagunknak, és kiknek van helye körülöttünk.

Ezen az utazáson nem leszünk egyedül. Együtt győzzük le fizikai és lelki félelmeinket. Hatalmas gyógyító energiákat szabadítunk fel, testi és lelki gátakat törünk át: hogy teljes életet élhessünk.

Utazásunkat – melyen legfeljebb huszonöten veszünk részt – 2017. április 27., csütörtöki indulással, és május 9., keddi visszaérkezéssel tervezzük. A várható költségekről, illetve a részletekről Sólyom Enikőnél érdeklődhetsz (seniko25@gmail.com; +36 20 525 5463; facebook.com/SolyomEnikoOldala)

Fotó: Angels by Baci

FitMOM

avagy így lehetsz TE IS két gyerek után bombanő!

Letavecz Orsi tippjei

Két gyermek után honnan ez a lelkesedés? Mi vett rá, hogy elindulj egy ilyen versenyen?

A sport mindig is az életem része volt. Nem volt számomra kérdés az sem, hogy gyermekvállalás után, még ha csak hobbi szinten is, de az életem része marad. Sőt, mindkét várandóságom alatt nagyon erősen éreztem a hiányát. A versenyzés akkor még eszembe sem jutott, az csak az utolsó pillanatban jött! Szülés után az ember még az sem tudja mit és hogyan csináljon, és mit tegyen annak érdekében, hogy minél előbb visszanyerje a szülés előtti alakját. Két kisgyerekkel azért nem nehéz gyorsan ledobni pár kilót, hiszen az ember néha úgy érzi, hogy egész nap konditeremben van. Hol az egyik, hol a másik van kézben, mindeközben ugyanúgy végezzük tovább a napi kis „rutin" munkánkat. Még ha közhelyes is, de igaz, hogy az anyaság 0-24 órás szolgálat.

Sajnos nehéz több helyen is helyt állni, és megtalálni az egyensúlyt, de én hiszek abban, hogy nincs lehetetlen, csak kell hozzá akarat, kitartás, és lelkesedés. A legnagyobb motivációt saját magamtól kell, hogy kapjam, utána várhatom mástól is, de a gondolatnak először bennem kell megérnie. A legjobb recept, ha hiszünk önmagunkban, hogy képes vagyunk bármire! Nem szabad hagyni, hogy bárki vagy bármi a kedvünket szegje.

Mi a célod a jövőben? Mész további versenyre, vagy megállsz, és anyaként folytatod tovább.

Amikor jelentkeztem a Fitparádén meghirdetett FitMom versenyre, álmomban sem gondoltam, hogy esélyem lehet, nem hogy megnyerni, hanem az első három hely valamelyikén is végezni. Két kisgyermekkel elég nehéz egy anyának az időt úgy beosztani, hogy a mindennapi teendők mellett jusson magára is egy-két óra, ami egy ilyen verseny előtti felkészüléshez szükséges. Nagyon sokat gondolkodtam azon, hogy merjek-e egyáltalán jelentkezni, vagy inkább maradjak csak egy külső szemlélője az eseményeknek. Ezért az utolsó pillanatig vártam. Volt is nagy kapkodás a végén!:) Mivel szeretnék a jövőben ebben az irányban tevékenykedni, és ahhoz, hogy ezt maximálisan jól végezzem, úgy gondolom nem elég az elméleti tudás, az embernek meg is kell tapasztalnia a saját bőrén is ahhoz, hogy azt majd igazán hitelesen tovább is adhassa.

Szerettem volna kicsit belelátni, és érezni egy ilyen eseménynek a miliőjét. Tervezek még egy-két versenyen való részvételt, de nem kergetek nagy álmokat, szigorúan csak olyat, ami a család mellet is belefér az időmbe, hiszen most elsősorban anyaként van rám a legnagyobb szükség.

Úgy tudom, hogy a kisebb gyermeked még csak 8 hónapos. Hogyan tudtad végigcsinálni mellette?

Mivel nincs segítségem a férjemen kívül, aki napközben dolgozik, ezért az első perctől kezdve mindent úgy alakítottam, hogy a gyerekekkel együtt is el tudjak végezni. Bevásárlás, ügyintézés, fodrász stb... Még az edzéseket is! A nagyobbik fiam 2 éves múlt, és mindketten nagyon érdeklődő és aktív kisfiúk. Néha kicsit fárasztó, hiszen egyszerre több helyre kell figyelni, de elég hamar belerázódik az ember, főleg akkor, ha nincs más választása. Amire figyelni kell, hogy a gyerekek napi kis ritmusát ne borítsam fel az edzések miatt, ezért ez egy kicsit több logisztikát igényel a napirendünk összeállításánál.

Mennyi idő kellett ahhoz, hogy ilyen formás legyél, illetve mennyit edzettél hetente?

Én már szülés után amint lehetett, elkezdtem otthon tornázni. Érdekes, hogy milyen sok gyakorlatot el lehet végezni egy főzés vagy épp takarítás közben. >

>Sokat számít az is, hogy az ember milyen géneket örököl, és milyen gyorsan tud regenerálódni a szervezete szülés után. Én ebből a szempontból szerencsésnek mondhatom magam. Először heti 3x edzettem, vagy épp tornáztam, most már igyekszem heti 6x. Egy idő után viszont úgy éreztem, hogy kevés az a mozgás, amit itthon végzek, ezért felkerestem egy személyi edző hölgyet, aki segített és segít a mai napig a felkészülésben, az étrend kialakításában. Tudom, sokan ilyenkor azt mondják, hogy nem mindenki teheti meg, vagy épp felesleges pénzkidobás. Pedig nem így van. Egy pár alkalom mindenképp megéri, mivel nagyon sok olyan dolgot megtudunk, amire nem is gondolnánk! Az egészségi állapotunknak, a testalkatunknak megfelelő edzéséről, a megfelelő táplálkozásról. Sokszor egy rosszul végzett gyakorlat többet árthatunk, és még a várt hatás is elmarad.

Jó-jó! Tudjuk, hogy az edzés nem minden. Milyen étrendet követtél?

Az étrendemre legfőbbképp a szoptatás miatt kellett odafigyelnem, mivel a kisebbik fiamat 7 hónapos koráig szoptattam, és tejfehérje érzékeny, ezért minden ilyen ételt és táplálékkiegészítőt kerülnöm kellett, ami a számára veszélyes lehet. Ezért maradtak a jól bevált kedvencek a csirke, zöldség, és rizs.

Fotó: Angels by Baci

Lelkileg mennyire volt megterhelő a mindennapi edzés, kevesebb szénhidrát, gyerekek, házimunka stb...?

Ami megterhelő az az, hogy amiatt, hogy kicsit foglakozol magaddal is, nem mellőzheted a többi teendődet sem. Amikor elkezdődik a napi pörgés, és talán délutánra lesz egy csendes félórád, amikor fáradtan kicsit pihenhetnél, akkor beugrik, hogy most edzenem kell. Akkor kell csak igazán a lelkierő! De ha belenézek a tükörbe, és hétről hétre látom a változást a testemen, akkor hatalmas erőre kapok, és szinte alig várom a következő napot. De ehhez sajnos kell egy kis türelem, hiszen a változás nem azonnal jön.

Hogyan lehet megtartani ezt az alakot, mire kell a legjobban odafigyelni?

Az étkezésre, és a rendszeres mozgásra kell odafigyelni. Nem akarok itt bármilyen szakmai tanácsot adni, hiszen az még nem az én asztalom, csak annyit tudok, amennyit én is megteszek.:)

Mit ajánlanál a többi anyukának, akik azt mondják, hogy nekik gyerek mellett nincs idejük semmire? Mi az a motiváció, ami elindíthatja őket is?

Tény és való, hogy nehéz az időt jól beosztani. Főleg úgy, hogy mindenre legyen! Nekem sincs sem takarítónőm, sem babysitterem. Vannak olyan házimunkák, amiket néha kicsit háttérbe lehet szorítani. Valahol viszont ez egy kicsit személyiség függő is. Én alapból egy pörgős ember vagyok, aki nem tud egy helyben ülni. Vannak olyan anyukák, akik beletörődnek, hogy szülés után olyan lesz a testük amilyen, hiszen ez az élet rendje, és a férjük így is szereti. Én nem törődök bele. Lehet imádott nagy hassal is a férjem, de biztos vagyok benne hogy jobban imád így. Egy nő mindig talál a testén olyan pontot, amin egy kicsit mindig szeretne változtatni. Irigylem azokat a nőket, akik maximálisan meg vannak elégedve magukkal, holott látszik, hogy esetleg van egy kis plusz „babyhájj" rajtuk. Valószínű, hogy ez is fejben dől el.
A motiváció az legyen, hogy kitűzök egy célt, honnan-hová szeretnék eljutni. Motivációt magunkon kívül sok helyről kaphatunk. A párunktól, gyermekünktől, barátainktól. Mindegy, csak legyen!.. és persze kitartás!

A gyermekeid étkezésére is odafigyelsz, vagy nekik még lehet "bűnözni"?

Próbálok nagyon odafigyelni, hogy egészségesen étkezzenek. Sok gyümölcs és zöldség is szerepel az ételek között. Édességet nem szoktam adni, de szerencsére a nagyobbik fiam Domán, nem is édesszájú. Viszont most épp azt az élet szakaszát éljük, amikor kergetem az ételtel. :) Dáviddal még csak nem rég kezdtünk el ismerkedni az új ízekkel.

Gyönyörű vagy a képeken! Ez a fotózás volt az egyik nyereményed, ugye? Hogy érezted magad, milyen érzés volt angyalnak lenni?

Igen, ez volt az egyik nyereményem. Fantasztikus volt!!! Nagyon jól éreztem magam!
Hihetetlen kedves és profi csapat kezébe kerültem. Amikor megláttam a képeket, magamra sem ismertem. Nem egy anyukát láttam viszont, hanem egy igazi nagybetűs Nőt. Nagyon szépen köszönöm, és örökké hálás leszek, hogy ha még pár órára is, de egy igazi angyalnak érezhettem magam, aki egy kicsit fellegekben járhat!

Pink vagy rózsaszín – a nőiesség és a figyelemfelkeltés színe
Ha fel akarod kelteni, vonzani akarod a figyelmet, ugyanakkor megőrizve a finomságot, a lágyságot, a pink és a rózsaszín a legjobb választás. Felmérések alapján a nők 40%-a esküszik a pink és rózsaszín fehérneműkre. Időtálló, mindig divatos szín.

Álomszép csipke szett - push up melltartóval, hogy magabiztosabb lehess.

PINK LINGERIE STYLE

Tudtad, hogy 2016 egyik trendszíne ősszel a rózsaszín lett?

Romantikusan elegáns formavilága érzéki megvilágításba helyezi ezt a rózsaszínű melltartót. Visszafogott világosszürke csipke bordűrjei és szaténelemei leheletnyi észbontó játékossággal szövik át puritánul exkluzív megjelenését.

Csoda csipkés alsók, amelyek több fazonban készültek, hogy találj az alakodhoz is illő kényelmes darabokat.

Szexi fehérneműhöz – szexi cipő: Deeasjer

A gyönyörű fehérneműhöz viselj ékszert is, hogy még vonzóbb, még ellenállhatatlanabb és még lehengerlőbb lehess.

Varrás nélküli lézervágott bugyik, hogy észrevétlenül viselhesd a ruha alatt.

Baci Lingerie – A megfizethető luxus
Aréna Pláza, www.bacihungary.com

4 nagyon egyszerű dolog,

amitől boldogabb leszel

Talán bele sem gondoltál, hogy mennyire fontosak ezek...

1. Aludd ki magad!

Hiába alapvető tanácsnak, a legtöbben sajnos figyelmen kívül hagyják. Pedig az alvás éppen olyan, mint az étel vagy a víz: egyszerűen nem tagadhatod meg magadtól, mert nélkülözhetetlen a teljes fordulatszámhoz!

2. Minden napodnak legyen célja!

Minden egyes napnak úgy vágj neki, hogy véghez viszel valamit – vagy teszel egy lépést valamelyik célod eléréséért. Ez a fajta motiváció aztán erőt ad a látszólag jelentéktelen, mégis fontos apróságokhoz.

3. Meditálj!

A meditációban nincs semmiféle hókuszpókusz. A lényeg, hogy leülj néhány percre, elcsendesedj, és figyelj a légzésedre. Eleinte furcsa élmény lehet, ha még nem csináltál ilyet, ám hamarosan rájössz, miért vannak oda milliók érte...

4. Mozdulj meg!

Az egyhelyben ácsorgás vagy ücsörgés alapvetően ellentétes az emberi természettel. Mondhatnánk úgy is, hogy „nem arra lettünk kitalálva". Mozogj tehát, amennyi jólesik, és amennyit tudsz! Már a séta is tökéletes, illetve az, ha lift helyett néha a lépcsőt választod.

MOMSPORT

5 CSILLAGOS
RENDEZVÉNYHELYSZÍN

www.momsport.hu

MARKETING GYÉMÁNT DÍJ 2015

Superbrands

Employer Branding Award 2015

MB MAGYAR BRANDS 2015

Így sminkelj, ha szeretnéd, hogy vékonyabbnak tűnjön az arcod

1. Bronzosító és highlighter

A tökéletes hatás kulcsa a kontúrozás.
Ehhez pedig elengedhetetlen egy jó kis bronzosító, ami két árnyalattal sötétebb a bőrödnél, illetve egy fényes highlighter, ami egy icipicit világosabb annál. A bőrtípusodon múlik, hogy a por vagy a krémes állag ideális a számodra. A legjobb, ha mindkettőt kipróbálod.

2. Helyes felvitel

A bronzosítót az orcád közepétől a füled irányában vidd fel egy határozott vonallal – mégpedig úgy, hogy egy kicsit csücsörítesz. Minél magasabban helyezkedik el ez a vonal, annál hangsúlyosabb lesz a járomcsontod.
A highlighter pont fölé kerüljön, hogy fokozza a kontrasztot!
Az aprólékos eldolgozás nagyon fontos, vonal sehol se maradjon.

3. Keskenyebb orr

Ha egy kicsit keskenyebb orra vágysz, nincs más dolgod, mint bronzosítót kenni mindkét oldalára, a highlightert pedig végighúzni az orrnyergeden – végül összemosni a színeket.

Ha ügyesen bánsz az ecsettel, akár öt kilót is letagadhatsz!

4. Viszlát, toka!

Oszlass el egy kis bronzosítót az állcsontod mentén, illetve alá – pontosan a toka részre – is vigyél fel egy kicsit. Ezen a ponton kiemelten fontos a jó világítás, mert ha nem vigyázol, és túl sokat kensz fel, „piszkos" hatást kelthetsz makulátlan helyett!

5. Nagy szemek

Ha a szemeid hatalmasnak tűnnek, minden más kisebbnek és keskenyebbnek hat – tehát őzike tekintetre fel! Ebben fekete vonal helyett leginkább a halványbarna kontúr és a hússzínű ceruzával kihúzott alsó szemhéj segít.

6. Megfelelő szemöldökforma

A magasabban fekvő, hangsúlyosabb, jól ívelt szemöldök hosszában nyújtja az arcot. A túl vékonyra szedett, természetellenes ív azonban pont ellenkező hatást ér el.

7. Highlighter középre

Ha az arcod középső részeit világosabb színnel emeled ki, akkor eleve keskenyebbnek tűnik az egész. Érdemes a homlokod közepét, az orrnyergedet és a felső ajkad Kupidó-ívét fénylőbbé tenni némi highlighterrel.

8. Hibátlan homlok

A bronzosítót felfelé irányuló mozdulattal oszlasd el a halántékodon és a hajvonal mentén. Ezzel kiemelheted az arcod csontozatának természetes szögletességét.

„A szépség egy hozzáállás. Nincs semmilyen titok. Miért olyan gyönyörű minden menyasszony? Amiatt, mert az esküvőjük napján törődnek a külsejükkel....(Estee Lauder)

Plasztika helyett - gyümölcssavas hámlasztás!

Talán soha nem volt annyira fontos a külső megjelenés és a szépség, mint napjainkban

Ki ne vágyna szép, hibátlan, egyenletes felszínű, egészséges és fiatalos bőrre? Ki ne szeretné elfelejteni a zsíros, tágpórusú bőrt? A gyümölcs savas hámlasztás segít a nemtúl mély ráncokat finomítani, a pigment foltokat halványítani. Zsíros bőrnél a fokozott elszarusodást megszüntetni, a pórusokat megtisztítani. Fáradt, szürke, fénytelen arcbőröket felpezsdíteni.

A kezelések alatt felgyorsul a sejtképződés, halványulnak a kozmetikai hibák, enyhülnek a ráncok, halványodnak a pigment foltok és az aknés bőrhegek.

Hatására a bőr azonnal feszesnek, tisztának, fiatalnak látszik plasztikai sebészkés, vagy különböző hatóanyagok beinjekciózása nélkül.

Már az első alkalommal nagyon látványos az eredmény, a bőr üde és kisimult lesz.

Mindemellett számos olyan kezelés megtalálható a szalonunkban, amelyek elengedhetetlenek a téli bőrápoláshoz.

Ilyenek pl. mikrodermabrázió, tűnélküli mezoterápia, rádiófrekvenciás kezelések, melyek segítik a hatóanyagok jobb felszívódását, ezáltal látványosabb eredmény érhető el.

Szakértő csapatunk segít abban, hogy a vendégeink a számukra legmegfelelőbb szolgáltatást kapják! A legkitűnőbb professzionális márkákkal dolgozunk.

Célunk, hogy a kezelések után maximálisan elégedettek legyenek és feltöltődve távozzanak szalonunkból.

Kedvezményes kuponunkat megtalálod a magazinban!
Facebook: Relax Szépség Stúdió

MILYEN TÍPUSÚ SZEXBEN vagy a legjobb - a csillagjegyed alapján?

Remélhetőleg olyannak látod magad, aki nem csak kapni, de adni is szeret. Teljes tudatában vagy annak, mi izgat fel téged és mi a partneredet?

Vannak olyan technikák és ötletek, amiket az évek alatt megismertél és alkalmazol a hálószobádban a kirobbanó siker érdekében?

KOS (Március 19 – Április 21)

Te a legjobban az erkölcstelen, mocskos szexet élvezed

A Kosok nem rajonganak az előjátékért, szeretnek rögtön a közepébe vágni. Te egy igazi adakozó vagy, ha szexről van szó, de ez nem jelenti azt, hogy nem óhajtod megkapni a neked kijáró figyelmet. A szex számodra egy nagyszerű testmozgás, főleg ha te irányítasz. Amennyiben van választásod a szenvedélyes, kissé kemény szexet részesíted előnyben a gyengéd szeretkezéssel szemben.

BIKA (Április 20 – Május 20)

Te legjobban adni szeretsz

Bikaként képtelen vagy teljesen élvezni a szexet addig, amíg nem vagy biztos abban, hogy a partnerednek fantasztikus élményben van része. A szex számodra ugyanannyira testi, mint lelki kapcsolat. Számodra nem létezik a ”pikk-pakk csapjuk össze, ennyi volt, köszönöm”, te szeretsz lassan haladni, kiélvezve minden érintést, megízlelni minden cirógatást.

IKREK (Május 21 – Június 20)

Te a szexben a meglepetéseket szereted

Az Ikrek gyűlölnek mindent, ami unalmas, és ez alól a szex sem kivétel. Ha ez szerepjátékkal, fantáziálással vagy egyszerre több partnerrel jár, annál jobb. Te egyfajta csodabogár vagy az ágyban az tuti, de kit izgat? A szex veled szórakoztató és felejthetetlen.

RÁK (Június 21 – Július 22)

Te a szerelmes szexben vagy a legjobb

A Rákok nagyon szeretetteljesek és szinte mindent meg akarnak tenni a partnerüknek, szóval nem meglepő, hogy hajlamosak magukat alárendelni a másiknak. Nem kedvelik az egy éjszakás kalandokat, mert nekik fontos az igazi törődés és a bizalom. E miatt a kötelék miatt egy rák több mint hajlandó új dolgokat kipróbálni. Te meg akarod mutatni a partnerednek mennyire szereted, és ezt remekül ki tudod fejezni szex-szel.

OROSZLÁN (Július 23 – Augusztus 22)

Te abban a szexben vagy a legjobb, ahol irányíthatsz

Az oroszlánok tudják, hogy fantasztikus szeretők, és büszkék is erre a képességükre. Azt akarják, hogy mindkét fél jól érezze magát, azt azonban nem viselik el, ha megmondják nekik, mit tegyenek. Ők tudják, mit akar a partnerük, mint ahogy azt is, ők mit akarnak. Hagyd az irányítást az Oroszlánra és mindkettőtöknek életetek legforróbb szexuális élményében lesz része.

SZŰZ (Augusztus 23 – Szeptember 22)

Te nagyszerű vagy a "teljes csomag" szexben

A Szüzek a részletek mesterei, ami nagyon jól jön, ha szexről van szó, ugyanis pontosan emlékeznek arra, mit szeret és mit nem a partnerük. Folyton kísérletezznek, ám ha nem a kívánt visszajelzést kapják, azt megjegyzik és azonnal tovább lépnek. A Szüzek talán nem szeretik az alkalmi szexet, viszont a szexet igenis szeretik... nagyon is.

Legtöbbször nem vagyunk tudatában, milyenek is vagyunk szex közben. Tudod, hogy élvezed, és hogy még senki nem panaszkodott. Mivel nem igazán tudunk önmagunkkal lefeküdni, így bíznunk kell benne, tudjuk, mit szeretnénk, és hogyan kapjuk meg.
Lehetnek olyan dolgok, amiket még magad elől is rejtegetni próbálsz. Vannak olyan fantáziálásaid, amiket még soha nem próbáltál, és van a lényednek egy olyan része, ami meghalna azért, hogy kipróbálhassa? Bármennyire is azt gondoljuk, hogy jól ismerjük magunkat, nem tudhatunk mindent, ezért is olyan népszerű az asztrológia. Szeretjük tudni ki jellemző ránk és melyek azok dolgok, amikben jók vagyunk, bár nem is sejtettük.

Talán jó vagy egy bizonyos szex fajtában és nem is tudsz róla, de a csillagok tudják.
Az asztrológia el tud mondani adott csillagjegyben született emberekről olyan információkat, amelyek talán ránk is érvényesek lehetnek. Megismerni
a belső lényünket mindig nagy segítség és nagyon szórakoztató is.

Az asztrológia segít mélyebben megismerni az életünk szereplőit. Tudni, hogy egy adott csillagjegyben született ember hogyan viselkedik, segíthet a vele való kapcsolatunkban,

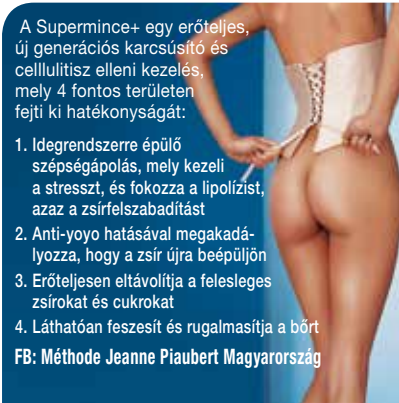
Méthode
Jeanne Piaubert
PARIS

Több mint 80 év tapasztalatnak és sikernek köszönhetően a Méthode Jeanne Piaubert márka egyedülálló szakértelemmel rendelkezik olyan szépségápolási kezelések terén, mely a szépséget és a jóllétet szolgálja, a legfejlettebb technológiákkal.

A módszer és a márka kialakulását megelőzően, Jeanne Piaubert egy igazi úttörő nő volt, aki már a 20-as években hidat képzett az orvostudomány és a szépségápolás között. Szellemisége a mai napig él, a Méthode Jeanne Piaubert márka mára Franciaország és a világ vezető arc- és testápoló termékei közé tartozik. Teljes körű arc- és testápoló családot ajánl, melyek a márka saját laboratóriumában készülnek. A márka rendkívül innovatív és egyedülálló, fő profilja a karcsúsítás.

A Supermince+ egy erőteljes, új generációs karcsúsító és celllulitisz elleni kezelés, mely 4 fontos területen fejti ki hatékonyságát:

1. Idegrendszerre épülő szépségápolás, mely kezeli a stresszt, és fokozza a lipolízist, azaz a zsírfelszabadítást
2. Anti-yoyo hatásával megakadályozza, hogy a zsír újra beépüljön
3. Erőteljesen eltávolítja a felesleges zsírokat és cukrokat
4. Láthatóan feszesít és rugalmasítja a bőrt



FB: Méthode Jeanne Piaubert Magyarország

MÉRLEG (Szeptember 23 - Október 22)

Te a lassú, elnyújtott szex mestere vagy

A mérlegeknek idő kell a szexben és a partnerüknek ez nyereség. Semmit nem kapkodnak el, de ez nem azt jelenti, hogy olyan sok időre van szükségük, hogy elvesztik a lendületüket közben. Oh, nem, pont annyi idő kell nekik, hogy a vágyaidat a legvégsőkig fokozzák. A Mérlegek mindig meggyőződnek arról, hogy mindkét fél teljesen kielégült. Egy bónusz pont, ha méltatni akarjuk a Mérlegeket, hogy kedvencük az orális szex.

SKORPIÓ (Október 22 - November 21)

Te akkor vagy a legjobb, ha minden érzékszervre szükség van

Ők szeretik érinteni, ízlelni, szagolni és látni a partnerüket. A Skorpióknak erős nemi vágyuk van és kevés félelmük. Minden, amit tesznek az heves, így a szex a Skorpióval lehet verekedős, karmolós, fetisiszta, perverz vagy haj húzogatós. Skorpióként a partnerednek egy vad vágtát, egy átfogó szexuális élményt ígérsz.

NYILAS (November 22 - December 21)

Te a spontán szexben vagy jó

A Nyilasok nagyon kreatívak és szeretik változtatni a dolgokat, így a partnereiket gyakran meglepik váratlan, gyors menetekkel, kreatív pózokkal esetleg vagy új helyek kipróbálásával. Minden alkalom első alkalomnak tűnik, mert ők utálják a megszokást és az egyhangúságot.

BAK (December 22 - Január 19)

Te a jelentőségteljes szexben vagy a legjobb

A szex nem csak a "megszerzésről" szól a Bakoknak; ők azt szeretnék, hogy minden érintett fél teljesen elégedett legyen, érzelmi téren is. Nem szereted az alkalmi szexet, mint ahogy soha nem kezeled mások érzéseit vagy a sajátodat pillanatnyi szeszélyként. Nehezedre esik különválasztani a szexet a szerelemtől.

www.iSexy.hu
Diszkrét webáruházunk felnőtteknek
Kedvezményes kuponunkat megtalálod a magazinban.

VÍZÖNTŐ (Január 20 - Február 18)

Te minden szexben jó vagy

A szex egy Vízöntővel elképesztően szórakoztató tud lenni, mert szinte mindenre nyitottak, beleértve a játékokat, merész pozíciókat és extra partnereket. A Vízöntők nagyon nyitott gondolkodásúak és ezen minőség megnyilvánul akkor is, ha szexről van szó.
Ha te egy Vízöntő vagy szereted megtenni az első lépést és irányítani a szexuális játékot.

HALAK (Február 19 - Március 20)

Számodra a szex – mint minden más az életükben – érzelmi ügy.

Halak érzéki és kreatív szerető, aki nagyon szereti a játékos szexet és az erotikus fantáziálgatást. Bármennyire is szégyenlős a Halak, a hálószobába nem viszi be a félénkségét. A Halaknak nagy a szexéhsége, és azt szereti, ha a dolgok rugalmasak és változatosak. Ha a szeretője valóra tudja váltani a Halak fantáziáit, akkor egész éjszaka első osztályú kiszolgálásban fog részesülni.

Könnyű és gyors méregtelenítés léböjt nélkül, 5 lépésben

Bármikor belevághatsz, hiszen

1. Több víz

A víz segít odaszállítani a tápanyagokat a sejtjeidhez, illetve eltávolítani azokat, amikre már nincs szükség. Már minimális folyadékhiány esetén is sokkal több méreg halmozódik fel a szervezetedben – ezt kerüld el naponta legalább 2 liter vízzel!

2. Rostban gazdag étrend

A méreganyagok felhalmozódásának másik gyakori oka a nem megfelelő bélműködés – magyarán, ha nem tud kellő rendszerességgel kiürülni, aminek ki kell. A rostok természetes módon javítják ezt a folyamatot, mint ahogy a táplálék felszívódását is.

3. Sok növényi fehérje

A fehér hús, a sovány vörös hús és a hal is kiváló fehérjeforrás a tejtermékek mellett, ám ezeket nehezebb megemészteni, mint a növényi proteineket. Egyél rendszeresen bogyós gyümölcsöket, avokádót, leveles zöldeket, illetve minél kevésbé feldolgozott növényi tejet!

4. Intervallum edzés

A megerőltető és enyhébb periódusok váltakozásából álló mozgás serkenti a vérkeringést, a nyirokrendszert, illetve az emésztést is. Mindössze néhány perc alatt megadhatod a kellő löketet a testednek!

5. Egy kis hevülés

A szauna nagyszerű módja a méregtelenítésnek, hiszen a verejtékkel egy csomó toxin távozik a testedből. Ha nem szeretsz ennyire izzadni, akkor válaszd az infra változatot, ami alacsonynyabb hőfokon, fény segítségével ér el hasonló hatást.

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

KEDVEZMÉNYES KUPON, MELYET ONLINE IS FELHASZNÁLHATSZ!

A kedvezményes kupont akár a telefonodon is bemutathatod vásárláskor, vagy a weboldalon a kupon hátoldalán található kódot írd a megjegyzésbe. 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

RELAX SZÉPSÉG STÚDIÓ KEDVEZMÉNY

15%*

Minden szolgáltatás árából

Érvényes: 2016 december 31-ig.

Kuponkód: BACI- WHTM

KEDVEZMÉNYES KUPON, MELYET ONLINE IS FELHASZNÁLHATSZ!

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

2 016111 231033

Érvényes: 2016 december 31-ig.

Kuponkód: BACI-DSG

KEDVEZMÉNYES KUPON, MELYET ONLINE IS FELHASZNÁLHATSZ!

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

2 016111 231026

Érvényes: 2016 december 31-ig.

Kuponkód: BACI-TH

KEDVEZMÉNYES KUPON, MELYET ONLINE IS FELHASZNÁLHATSZ!

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

2 016111 231019

Érvényes: 2016 december 31-ig.

Kuponkód: BACI-WHTM2

KEDVEZMÉNYES KUPON, MELYET ONLINE IS FELHASZNÁLHATSZ!

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

2 016111 231064

Érvényes: 2016 december 31-ig.

Kuponkód: ISEXY

KEDVEZMÉNYES KUPON, MELYET ONLINE IS FELHASZNÁLHATSZ!

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

2 016111 231057

Érvényes: 2016 december 31-ig.

Kuponkód: BACI-SZ

KEDVEZMÉNYES KUPON, MELYET ONLINE IS FELHASZNÁLHATSZ!

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

2 016111 231040

KEDVEZMÉNYES KUPON, MELYET ONLINE IS FELHASZNÁLHATSZ!

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

Érvényes: 2016 december 31-ig.

Kuponkód: BACI-KZM

KEDVEZMÉNYES KUPON, MELYET ONLINE IS FELHASZNÁLHATSZ!

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

2 016111 231095

Érvényes: 2016 december 31-ig.

Kuponkód: BACI-KIEG

KEDVEZMÉNYES KUPON, MELYET ONLINE IS FELHASZNÁLHATSZ!

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

2 016111 231088

Érvényes: 2016 december 31-ig.

Kuponkód: BACI-BGYI

KEDVEZMÉNYES KUPON, MELYET ONLINE IS FELHASZNÁLHATSZ!

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

2 016111 231071

Érvényes: 2017 január 31-ig.

Dunaharaszti, Baktay tér 1.

Bejelentkezés: +36308229155

KEDVEZMÉNYES KUPON, MELYET ONLINE IS FELHASZNÁLHATSZ!

A kedvezményes kupont akár telefonról is bemutathatod fizetéskor.

Facebook: Relax Szépség Szalon

2 016111 231125

Érvényes: 2016 december 31-ig.

Kuponkód: ABB

KEDVEZMÉNYES KUPON, MELYET ONLINE IS FELHASZNÁLHATSZ!

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

2 016111 231118

Érvényes: 2016 december 31-ig.

Kuponkód: BACI-OVO

KEDVEZMÉNYES KUPON, MELYET ONLINE IS FELHASZNÁLHATSZ!

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

2 016111 231101

A BACI LINGERIE
gondol azokra a vásárlóira is, akik a világ legszexibb fehérneműjét kívánják ajándékozni, de bizonytalanok a stílust vagy méretet illetően.

A díszcsomagolásban átnyújtott Baci Lingerie ajándékkártya legalább akkora örömet fog okozni a megajándékozottnak, mint maga a fehérnemű.

baci LINGERIE

Ünnepeljünk minden nőt!

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