



Poza de pvproductions de pe Freepik

Fă rai din ce ai.

EDITORIAL

Luna mărtisorului este una dintre cele mai frumoase luni ale anului. Încărcată de tradiții și semne bune, cu babe norocoase și mucenici, cu ziua femeii și cu toată bucuria primăverii, martie regenerează, trezește și activează, motivează și dă speranță.

În plus, e unul dintre cele mai bune perioade pentru a călători și pentru a vizita locuri noi. Abundența de soare și gânduri bune, martie să te găsească sănătos și vesel, plin de viață și de idei bune. Mai mult decât atât, admiră schimbările naturii, bucură-te de copacii înfloriți, de floricelele din grădina casei, a blocului sau de pe stradă și savurează trilurile fericite ale păsărilor.

Dacă nu e un moment chiar atât de bun pentru tine și dacă treci printr-o perioadă mai dificilă, gândește-te că aceste va trece și că vei deveni mai puternic. Folosește-le ca pe etape de creștere și de schimbare, momente de dezvoltare personală și nu te da bătut.

Profită de vremea bună și ieși în natură cât mai mult, ieși la plimbare, limpește-ți gândurile și încarcă-te cu energie. Înconjoară-te de oameni dragi, fă-ți prieteni noi sau reconectează-te cu prietenii vechi.

În rest, sănătate să fie, că le rezolvăm noi pe toate celelalte!



Poză de pe Freepik

Tehnologie

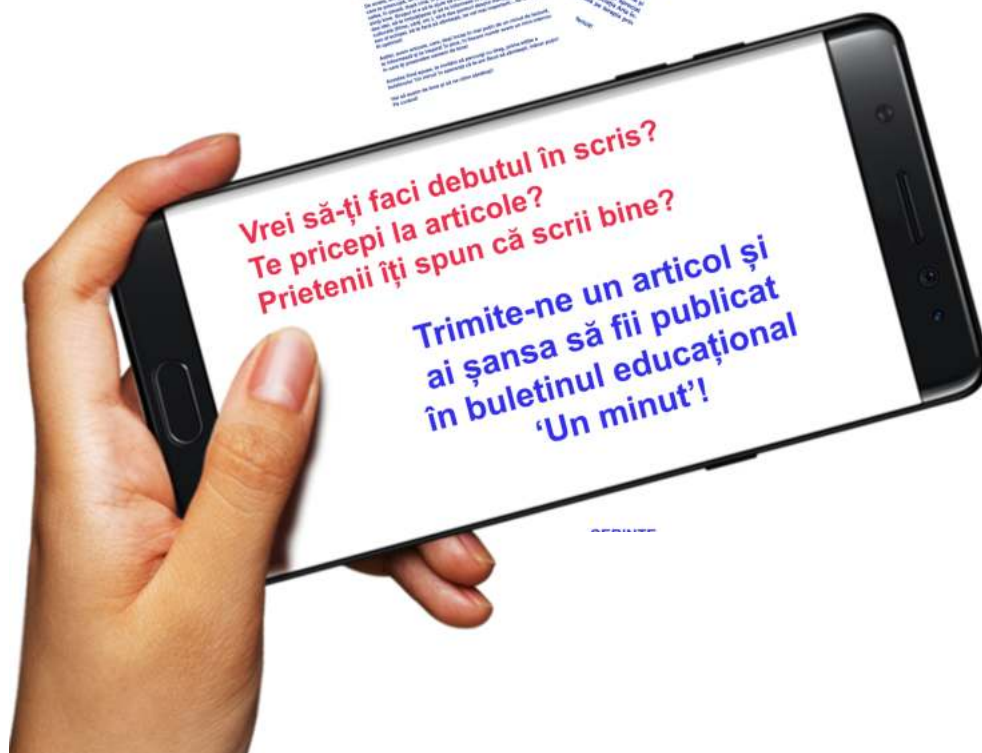
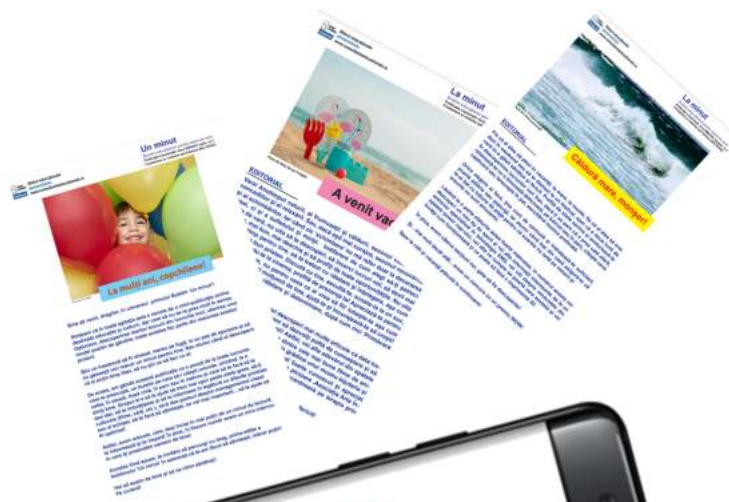
Dispozitivele SMARTer

Telefonul, căștile, ceasurile smart, televiziunile deștepte, aparatele de bucătărie, de curățenie, practic, toate lucrurile care ne aduc un beneficiu calității vieții sunt pe cale să intre într-o nouă etapă, să devină SMARTer.

Această tehnologie în dezvoltare are ca scop principal integrarea sistemelor de inteligență artificială (IA) în dispozitivele zilnice pentru a ajuta utilizatorii să aibă parte de experiențe reale, bazate pe propriul program și stil de viață. Astfel, IA va primi funcția de monitorizare, învățare și susținere, folosindu-se de calendarul utilizatorului pentru a-i învăța stilul de viață și pentru a veni cu sugestii de îmbunătățire, de stimulare sau de susținere.

De exemplu, dacă IA observă că utilizatorul are un stil de viață sedentar, poate veni cu sugestii de activități fizice de intensitate mică pentru a-l motiva să facă mișcare sau chiar cu idei de planuri alimentare sănătoase pentru a-l ajuta să ajungă la greutatea ideală pentru el.

IA e privită cu reticență de mulți utilizatori, însă în momentul în care sistemul va fi implementat în dispozitivele de zi cu zi s-ar putea să devină de mare ajutor. Până la urmă, va trebui să lăsăm timpul și tehnologia să-și spună cuvântul, iar până atunci să ne bucurăm de ce avem acum.



Ți-ai dorit vreodată să scrii articole? Sau...să punem problema altfel...ți-ai dorit vreodată ca textele tale să apară într-o publicație?

Dacă răspunsurile tale sunt DA, află că am deschis porțile colaboratorilor pentru buletinul educațional 'Un minut'!

Din păcate, publicația nu beneficiază de sprijin financiar și n-avem cum să te plătim, însă dacă vrei să te dai mare că textele tale au fost publicate, așteptăm propunerile tale în privat pe pagina de Facebook [Lecții la Minut](#).

Există câteva reguli de care să ții cont:

- articolul trebuie să aibă între 90-150 de cuvinte
- format word, Font Arial, size 12
- articolul trebuie să fie scris cu diacritice
- temele alese sunt la libera alegere a autorului, dar se va ține cont de specificul publicației, subiectele contribuind la starea de bine, optimismul și inspirația cititorului
- nu se acceptă articole care dezbat teme religioase, politice, controversate sau discriminatorii
- fiecare articol ales va fi citit, corectat și/sau prelucrat de redactorul-șef
- articolele vor fi semnate de autori, iar numele acestora va apărea în publicație.

De ce am ales să facem asta? Pentru că ne gândim că există oameni talentați care au nevoie de o rampă de lansare. În plus, odată publicat, poți folosi numărul din buletinul educațional 'Un minut' în care ai apărut la portofoliu!

Mult succes tuturor și așteptăm cu drag propunerile voastre!



Poză din colecția personală a interviuatului

Focus pe... Cristina Bălțeanu, jurnalist

De unde a venit pasiunea pentru jurnalism?

Pasiunea pentru această profesie s-a insinuat în viața mea abia după ce am constatat că ea poate schimba ceva, că este importantă mai ales pentru alții, că nu salariul extrem de modest și nedrept mă ținea pe scaun după miezul nopții la masa din bucătărie, priticind vreo anchetă la care lucram printre picături, pierzându-mi timpul pe la porțile spitalelor și morgii chiar și de sărbători, ca sarcină de serviciu. De altfel, o treabă onorabilă, dar pentru un reporter la început de meserie. Experiența mi-a ascuțit simțurile, mi-a rafinat abordările, m-a ajutat să-mi formulez propriile întrebări și m-a ajutat să construiesc scenariul care m-a condus la răspunsuri. În urma mea a rămas întotdeauna ușa întredeshisă, chiar și atunci când tăișul cuvintelor a lăsat urme adânci în cerneală.

Trebuie să fii cinstit cu tine și cu ceilalți și să-ți dorești să pui degetul pe rană cu curaj, chiar dacă te-ar putea costa. De aceea mă surprinde de fiecare dată în mod neplăcut și parcă îmi e și rușine când colegii mei mai tineri confundă candid camera cu camera ascunsă. Dacă, să zicem, în documentare poți folosi la un moment dat o înregistrare făcută pe furiș, nu ai dreptul și nu e demn s-o prezinți ca atare. Ea îți poate furniza un capăt util de fir pe care poți să mergi și să-ți continui treaba. Doar atât. Când în loc să finalizezi un reportaj sau o anchetă cu nenumăratele mijloace care-ți sunt proprii și cu inteligența dublată de bună-credință, te rezumi la a face publică o pârlăciune, o răzbunare sau o bârfă, nu te mai poți numi cu adevărat jurnalist. Și mai există o cale să-ți faci meseria cinstit și anume curajul de a spune NU.

Venise un avion din India cu doi pasageri dovediți a fi bolnavi de ciumă cu afectare pulmonară. Șeful, parcă jubilând, m-a trimis la primărie să-i iau la întrebări și să-i nămolesc gros în cerneală pe responsabili, cu privire la șobolanii din oraș care o să ne aducă ciuma pe prag. L-am ripostat cu respect și răbdare că ciuma cu pricina n-are treabă cu șobolanii. Argumentele științifice obținute de la autoritatea medicală nu l-au convins. A rămas șeful de neclintit, parcă și văzând un titlu de-o șchioapă pe pagina-ntâi cu **Șobolanii ne-aduc ciuma!**. Am spus NU. A trimis pe altcineva să facă ziarul de răs în fața cunoscătorilor și să bage poporul de rând în panică. Sigur că nesupunerea mea a mai crestat răbojul...

Care sunt unele dintre cele mai importante proiecte pe care le-ai realizat?

Am fost redactor responsabil pentru trei ediții ale *Almanahului Femeia*, publicație îndrăgită de cititoare, epuizată rapid în ciuda tirajului de peste patru sute de mii de exemplare. (Azi ar fi trebuit să folosesc englezismul românizat *copii*. Dar de ce?) În presa cotidiană am realizat câteva anchete de care sunt foarte mândră. Numai că am rămas doar cu mândria și cu satisfacția că măcar și peste foarte mulți ani unele lucruri s-au mai așezat în matca lor. La vremea respectivă responsabilii aveau o altă agendă. Un exemplu: pe la începutul anilor 90, mă urcasem cu miloacele profesiei mele pe baricada personalului Institutului Cantacuzino, revoltat că unitatea de elită în Europa Centrală și de Est și unicat la noi era la un pas de desființare, luându-i-se posibilitatea de a mai produce serurile, vaccinurile, medicamentele și reactivii necesari unei țări întregi. Cu mintea mea puțină strigam că institutul cu personalul specializat în decenii este un reper în strategia de securitate națională și trebuie urgent reconsiderat ca atare. După ani și ani de destrămare lentă și risipire, ca și cum s-ar fi trezit dintr-un somn prelungit, statul a încredințat institutul Armatei. Ei, nu mă bucur atât de mult că am avut dreptate, cât că, în sfârșit, lucrurile se îndreaptă pe un făgaș promițător. Un alt proiect finalizat a fost adunarea într-un volum, *O mască râde, o mască plânge*, a celor 50 de interviuri, apărute în revista *Viața militară*, cu actori, regizori și scenariști români cu realizări remarcabile și foarte îndrăgiți de marele public. Tirajul a fost de buzunar, cât să ajungă câte un exemplar la protagoniști. A fost un dar pentru cei care ne adunau în sălile neîncălzite de teatru sau cinema ale ultimelor ierni de dictatură, când respirațiile ni se condensau laolaltă pe pereți și apa îngheța pe scenă în pahare. Ei ne strecurau speranța într-o primăvară meritată și îndelung așteptată. Apoi, stă în manuscris un *Breviar polemic de presă*, cu peste 900 de noțiuni aplicabile în profesia de jurnalist. Stă de câțiva ani. Mai am de scris prima pagină, motivația, dar nu mă trage inima. Nu mai știu cui i-ar folosi.

Există vreo diferență dintre jurnalismul din trecut și cel din prezent?

Pentru că am avut privilegiul să-mi practic profesia în două epoci, teoretic, diametral opuse, dă-mi voie să încep cu asemănările. Au rămas aceleași deziderate nobile, același stres și consum de energie, dar, din păcate, și aceleași dileme: leafa sau adevărul până în pânzele albe, același limbaj de lemn care tinde să acopere rarele ieșiri din tipare. Cât despre diferențe, aici putem să le separăm pe mai multe paliere. Tehnologia progresând în pași uriași, timpul ajungerii informației la audiență este practic de ordinul miimilor de secundă. (Desigur în România, unde conexiunea la internet este foarte promptă și undele radio au rămas la locul lor!) Presa on line a scos de pe piață presa tipărită: un avantaj pentru mediu, dar fiind insuficient și superficial reglementată la noi, a adus prejudicii jurnalismului ca profesie, ca rol și utilitate pentru societate și, deloc neglijabil, financiare, în lipsa unor avantaje fiscale necesare existenței celei de a patra puteri într-un stat democratic.

Au dispărut numeroase meserii și profesii devenite caduce. Ceea ce nu s-ar putea spune și despre profesia încă utilă de corector într-un domeniu care are ca materie primă limba română, cu vocabularul ei fabulos și cu o gramatică deloc ușoară pentru un tineret care-și ia cu mari eforturi bacul sau nu și-l mai ia... Dar năvălește prin redacții cu entuziasmul fragedei vârste, în căutarea drumului propriu. Sau, la fel de intempestiv, fluturând cu mândrie o diplomă de absolvire a unui mini-curs de jurnalism. Există însă diferențe și în privința genurilor publicistice. Azi ne desfășurăm din plin cu comentarii, pamflete, mai mult sau mai puțin inspirate și digerabile, și conserve informative care nu aduc completările și actualizările necesare. Dar cel mai abundent gen practicat în presa noastră de azi este faptul divers. Gen preferat de presa galbenă, a se înțelege de scandal, în prezent de gălbinare suferă toate mediile fie ele pe hârtie, on line, pentru tv sau radio. Fenomenul a fost calificat ca tabloidizare în masă, devenită, din păcate, o boală cronică nevindecabilă. Dar cu faptele diverse e greu să faci diferența.

Cum ți se pare că arată cultura astăzi?

Diversă, pentru toate gusturile, deschisă spre toate orizonturile, dezinhibată față de standardele considerate rezonabile, dar adesea atinse de ipocrizie, pentru a fi arătată lumii. Cred însă că e pusă în fața unor provocări neimaginabile până acum: subcultura - dacă nu anticultura - slujită cu abnegație de educația tot mai precară, incompletă și, chiar și așa, abandonată prematur de tineri; și tot mai frecvent de competiția nedreaptă cu talentele emane de AI. Cât vom mai vorbi de oameni de cultură și nu de algoritmi așa-zisi culturali? Desigur că algoritmi sunt creați tot de oameni și adună cele necesare din producția realizată până acum de umanitate, dar el, creatorul, cel din prezent și din viitorul apropiat, cu cod numeric personal propriu, nu pare că este amenințat de marginalizare, dacă nu chiar de dispariție? Ce loc oare va mai avea în viitor? Cărei nevoi individuale și sociale îi va mai putea răspunde? Ce motivație arzătoare îl va mai îmboldi? Am ajuns la o răscruce, pare destul de clar. De aceea, cred că important este să nu ne pierdem umanitatea. Să nu ne depunem încă demisia.



Poză de kjpgarter de pe Freepik

Ce sfaturi ai pentru un tânăr care vrea să intre la jurnalism sau e student în anul I?

Să deschidă bine ochii și să nu se avânte în necunoscut. Să știe că: meseria asta îți poate pune pâinea pe masă, dar nu te îmbogățește; îți impune să vorbești și să scrii românește corect și să ai noțiuni de bază de legislație ori să știi unde să le cauți. În plus, trebuie să stăpânească bine o limbă străină; să-și asume codul deontologic al profesiei; să vadă dincolo de aparențe; să aibă un spirit de observație dezvoltat; să fure meseria de la cei mai buni; să fie cinstit cu sine însuși; să recunoască când a greșit; să nu confunde tupeul, mitocănia și aroganța cu istețimea ori curajul; să aibă dorința sinceră de a învăța lucruri noi. Foarte important: să nu se culce pe-o ureche când șeful îi zâmbește sau îi dă o primă. A doua zi o va lua de la început, va debuta încă vreo câțiva ani buni în fața colii albe de hârtie sau a ecranului.

Ce sfat ai pentru cei care vor să facă o reconversie profesională după vârsta de 40 de ani?

Problema nu e dacă vor neapărat, ci dacă sunt obligați de împrejurări. Cred că se pot reconverti profesional mai ușor cei sănătoși și cu ocupații anterioare care nu au necesitat studii superioare. O coafeză poate lucra într-un supermarket pentru că are experiența contactului cu clientela, știe să fie amabilă și plăcută. Cineva cu studii superioare, specializat într-un domeniu de nișă, va accepta cu greutate, doar constrâns de piața muncii, un post inferior, dar cred că va fi ostil ideii de recalificare, amăgindu-se cu gândul că e doar temporar episodul. Oricum, momentul reconversiei profesionale poate fi dramatic, tragic sau, dimpotrivă, mai ales în cazul celor care au resurse în rezervă, o provocare, o aventură interesantă, dar uneori foarte riscantă. Nu departe de azi vor dispărea meserii, profesii și ocupații și reconversia profesională va deveni un standard obligatoriu, așa-zisa educație continuă. Cu ce consecințe, vom vedea.

Care consideri că sunt modurile cele mai bune prin care un om se poate auto-cunoaște?

În primul rând, să-și propună și să-și facă timp din când în când să converseze sincer cu sine însuși. Apoi, să afle foarte repede ce nu-i place, nu i se potrivește, nu-i pe măsura lui. Să-și caute propria cale, să și-o asume și să nu se văicărească dacă nu e întocmai ce și-a dorit. Ajungem, în general, la ce putem, nu la ce visăm. Dar trebuie să tindem să ne atingem potențialul maxim. Să privească retrospectiv la provocările și încercările prin care a trecut și să-și aprecieze contribuția, negativă sau pozitivă. Să se simtă încurajat pentru viitor de toate reușitele obținute până atunci, convins că are deja o experiență care-l poate ajuta într-o situație similară. Să se compare cu cei mai slabi, dar, mai ales, cu cei mai buni, în dorința de a se calibra la justa sa valoare.

Dacă ar fi să faci un top 5 filme/seriale de văzut într-o viață, ce ai alege?

Appreciez o bună parte din serialele britanice, pentru valoarea calităților cinematografice, scenaristice și interpretative. Au o finețe și o precizie remarcabile și folosesc actori de excepție. Nu fac concesii modelor și gusturilor atât de schimbătoare ale publicului, dar știu să te agațe și să te câștige definitiv. Te cară după ele. Căutați-le și le veți descoperi. Îmi plac și filmele americane care ies din tipare, cum este *Menajera (Maid)* despre care ai scris în ediția trecută a Buletinului tău. Îmi plac filmele regizate de Nikita Mihalkov și Emir Kusturica. Câteva filme românești care mi-au plăcut: *Filantropica*, *Moartea domnului Lăzărescu*, *Poziția copilului*, iar din cele care au de-acum o istorie, cu teama de a le nedreptăți pe foarte multe, *Horea*, *Înghițitorul de săbii*, *Actorul și sălbaticii*, *Concurs*, *Cursa*, *Croaziera*, *Faleze de nisip*.

Vorbește-mi despre ultima carte bună pe care ai citit-o.

Volumul se numește *Islanda medievală*, semnat de Régis Boyer, apărută în editura BIC ALL în 2002, în seria *Mari civilizații: Vikingii*. Un documentar captivant despre un popor cu o istorie fascinantă, trăitor pe o insulă magică, în mijlocul oceanului.

Ai un mesaj, cu ocazia lunii martie, pentru femeile minunate care ne citesc?

Urarea mea aș vrea să le fie primul mărtișor din acest an: să fiți puternice, să aveți încredere în voi, să apreciați ceea ce este cu adevărat valoros în jur, să îndrăzniți să visați rămânând totuși cu picioarele bine așezate pe pământ. Să vă trăiți frumos viața, să vă simțiți iubite, utile și apreciate.

Dar ai vrea să le transmiți ceva și tuturor cititorilor Buletinului educațional Un minut ?

Merită să-și facă timp pentru o pauză în mijlocul iureșului de sarcini și evenimente cotidiene și să pășească relaxat într-o oază senină de informații și sfaturi utile, din cele mai diverse domenii de interes actual. Lectură plăcută, veniți cu noi idei!



Self care cu Așer Negoii



Studii: Student în anul VI la Facultatea de Medicina Generală, Universitatea 'Titu Maiorescu'
Student voluntar la Spitalul Județean de Urgență 'Dr. Constantin Andreoiu', Ploiești
Participant și prezentator de proiecte la conferințe științifice.

SANCTUARUL TRINITĂȚII UMANE Cei 6 „S”tâlpi ai Sănătății

Satisfacția = Fericirea ≠ Suferința Partea I

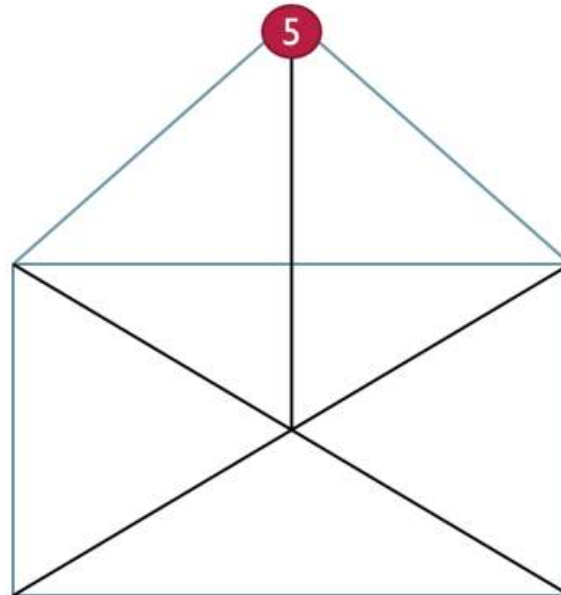
Satisfacția reprezintă cel de-al cincilea stâlp al sănătății, fiind acoperișul sanctuarului sănătății trinității umane.

Principiile satisfacției (Partea I):

- Definește ce înseamnă fericirea pentru tine;
- Iubește și lasă-te iubit, dovedindu-se științific că persoanele căsătorite sunt mai fericite;
- Întreține relații adecvate cu partenerul/ partenera de viață;
- Joacă-te, nu ucide copilul din tine;
- Relaționează cu familia și prietenii, creează-ți anturaje bune și comunică-le ceea ce te frământă;
- Simte-te bine în pielea ta și conștientizează că nimeni nu este perfect;
- Zâmbește-ți în oglindă, zâmbește-le celor din jur și râzi cât mai des;
- Ajută-i pe cei din jur, dovedindu-se că suntem mai fericiți când căutăm fericirea altora;
- Mulțumește-le celor din jur atunci când îți oferă ajutorul;
- Fii recunoscător, deci bucură-te de viață, de sănătate, de libertate, de hrană, de condițiile sociale.

„Căutarea fericirii este una dintre sursele principale ale nefericirii.”

Eric Hoffer



Principiile satisfacției (Partea II):

- Asigură condițiile optime de viață, ție și familiei tale, implicit stabilitatea financiară;
- Menține un echilibru între viața personală și cea profesională;
- Stabilește-ți anumite scopuri și îndeplinește-le;
- Concurează cu ceilalți, dar nu te compara cu ei;
- Înfruntă eșecul și învață din el;
- Fă cele mai bune alegeri în viață (analiza B/R a riscului);
- Simplifică-ți viața;
- Fii răbdător;
- Fii onest;
- Îndepărtează regretele din mintea ta;
- Nu pune durerea la suflet;
- Elimină factorii perturbatori înconjurători;
- Concentrează-te pe lucrurile pozitive;
- Descoperă-ți punctele forte și utilizează-le.

„Motivația extrinsecă este, deci, un accesoriu absolut necesar, în timp ce motivația intrinsecă este motorul real.”

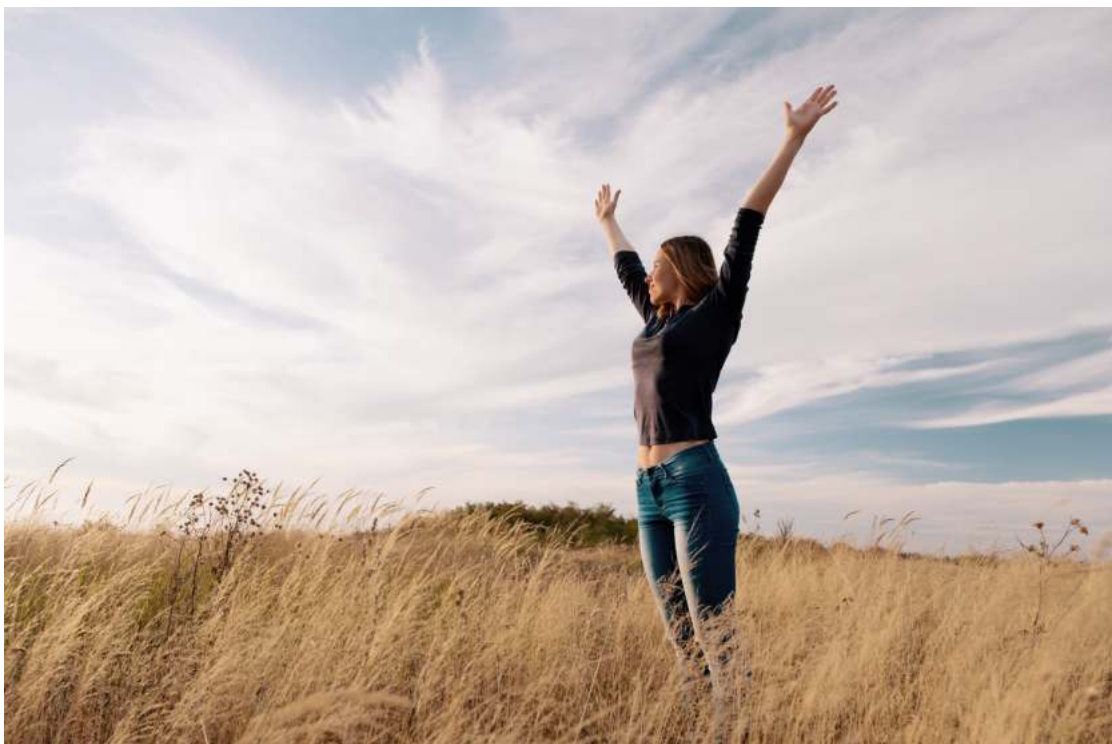
Dr. Alexandru Vlad Ciurea

Analiza B/R a riscului (adaptată după cea prezentată de Dr. Benjamin Carson):

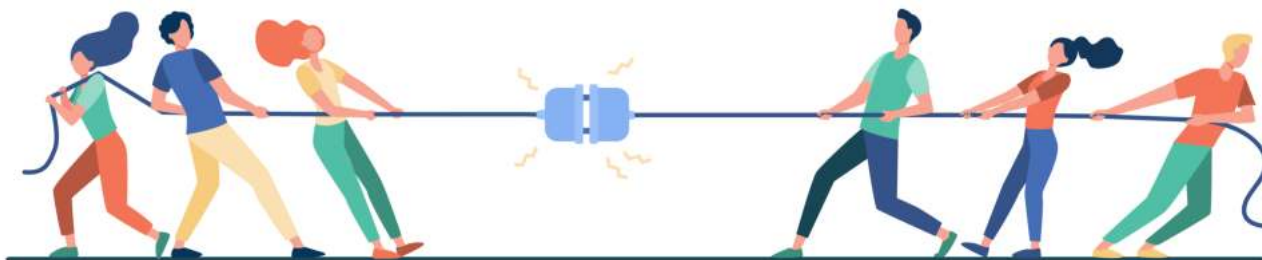
- Care este lucrul cel mai bun care se poate întâmpla dacă fac asta?
- Care este lucrul cel mai rău care se poate întâmpla dacă fac asta?
- Care este lucrul cel mai bun care se poate întâmpla dacă nu fac asta?
- Care este lucrul cel mai rău care se poate întâmpla dacă nu fac asta?
- Cine este cel mai afectat?
- Ce trebuie să știu?
- Unde mă îndrept? Unde mă aflu acum? De unde vreau să încep?
- Când fac asta?
- Cum fac asta?
- De ce fac asta?

„Faptul de a pune întrebările corecte reprezintă un factor esențial pentru câștigarea discernământului sau pentru rezolvarea oricărui tip de problemă.”

Dr. Benjamin Carson



Poză de ArthurHidden de pe Freepik



Poză de pch.vector de pe Freepik

#business4edu

Tehnici de soluționare a conflictelor

Problemele, conflictele și crizele! Cele mai groaznice trei cuvinte pe care n-ai vrea niciodată să le auzi. Totuși, în cazul în care ai de-a face cu o situație de acest gen, iată câteva ponturi pentru a spori șansele de soluționare:

1. Comunicare eficientă

Află de la ce a pornit starea de criză și discută deschis despre problemă. Antrenează toți participanții să-și expună punctul de vedere.

2. Păstrează-ți calmul

Uneori participanții tind să ridice tonul sau să arunce cu acuze. Încearcă să rămâi calm, liniștit, folosește un ton jos, nu fi agresiv și nu te impune prin forță.

3. Negociază

Negocierea sănătoasă înseamnă să ajungi la un consens astfel încât nicio parte să nu se simtă ignorată. De aceea e important să asculți toate opiniile, tocmai ca să-ți fie mai ușor să vii cu propuneri de soluționare.

4. Mai puțin înseamnă mai mult

Învață să asculți. De multe ori tindem să vorbim mai mult decât trebuie și uităm să ascultăm partenerii de comunicare. Încearcă să păstrezi un echilibru între vorbit și ascultat astfel încât raportul să fie echitabil.

Soluționarea unui conflict nu trebuie să fie un moment stresant sau în care să simți că trebuie să lași de la tine pentru aplanare sau, din contră, să te impui agresiv. Încearcă să discuți liber cu participanții, să asculți, să interpretezi corect și apoi să vii cu soluții.

Coordonate de vacanță

Veneția

Unul dintre cele mai frumoase orașe din lume, Veneția vine în întâmpinarea turiștilor cu o mulțime de atracții dintre cele mai diverse. De la plimbări lungi pe străduțe înguste și întortocheate, la gondole gata să te poarte pe valuri, la Piața San Marco și la frumusețea podurilor care fac legătura dintre străzile orașului, această bijuterie citadină merită explorată măcar o dată în viață. Un lucru foarte interesant care cu siguranță te va impresiona este faptul că mijlocul de transport în comun este alcătuit dintr-o suită de aquabusuri și aquataxiuri care te plimbă de pe un mal pe altul.

Prețurile sunt rezonabile, oamenii sunt prietenoși și peisajele splendide!



Poză de Stanciu Adriana

Sport cu Eduard AF



Studii: programului educațional *Move On*, World Class Romania
Certificare europeană EREPS
Practicant arte marțiale, centură maro, Senpai (11 ani)
Antrenor personal activ (6 ani)
Contact: <https://linktr.ee/PT.EduardAF>

Eduard Frasinescu
TRANSFORM YOUR BODY, ELEVATE YOUR LIFE!

Martie: Fitness și Empowerment pentru femeile din viața noastră

Luna martie dedicată femeilor este momentul perfect pentru a celebra și încuraja sănătatea și bunăstarea lor prin fitness. De-a lungul istoriei, femeile au fost adesea lideri în îngrijirea celorlalți, dar acum este momentul să se concentreze și pe propriul bine.

Fitnessul este nu doar despre a obține un corp tonifiat sau a pierde în greutate, ci și despre a-ți îmbunătăți starea de spirit, nivelul de energie și sănătatea generală. În martie putem sărbători femeile și le putem încuraja să-și facă timp pentru ele înșiși, să se angajeze în activități fizice care le fac plăcere și să-și dezvolte forța interioară și externă.

Fie că este vorba despre yoga, alergare, antrenamente de forță sau dans, fiecare femeie poate găsi o formă de fitness care să se potrivească nevoilor și preferințelor ei. Este important să subliniem că fitnessul nu trebuie să fie un efort solitar; participarea la clase de grup sau angajarea în activități alături de prietene poate aduce o doză suplimentară de motivație și distracție.

Prin încurajarea femeilor să-și prioritizeze sănătatea și să investească în fitness, le putem ajuta să se simtă puternice, independente și încrezătoare în capacitatea lor de a-și gestiona viața și de a face față provocărilor cu încredere. Astfel, martie poate deveni nu doar o lună a femeilor, ci și o perioadă în care sărbătorim puterea și reziliența lor, atât în sala de sport, cât și în viața de zi cu zi.

În cei peste 7 ani de experiență ca și antrenor de fitness, trigger-ul principal pentru care doamnele și domnișoarele aleg fitnessul, este celulita. În timp ce fitnessul poate fi un instrument valoros în gestionarea aspectului pielii, este important să înțelegem adevărul despre relația dintre fitness și celulită.

Unul dintre miturile comune este că exercițiile de cardio sunt cele mai eficiente în reducerea celulitei. Deși exercițiile cardiovasculare pot îmbunătăți circulația și tonifierea pielii, acestea nu sunt singurele exerciții care pot ajuta la combaterea celulitei. Antrenamentele de forță, care vizează creșterea masei musculare și reducerea grăsimii corporale, pot avea, de asemenea, un impact semnificativ asupra aspectului pielii.

De asemenea, este important să ne concentrăm pe o alimentație echilibrată și sănătoasă în lupta împotriva celulitei. Consumul excesiv de sare, zahăr și grăsimi saturate poate contribui la acumularea de celulită, în timp ce o dietă bogată în fructe, legume, proteine slabe și grăsimi sănătoase poate ajuta la menținerea unei pielii mai sănătoase.



Poză de benzoix de pe Freepik

Un alt aspect de luat în considerare este hidratarea adecvată. Consumul unei cantități suficiente de apă poate ajuta la menținerea elasticității pielii și la eliminarea toxinelor din organism, contribuind astfel la reducerea aspectului celitic.

În concluzie, fitnessul poate juca un rol important în gestionarea aspectului pielii, inclusiv în reducerea celulitei. Combinația de exerciții cardiovasculare, antrenamente de forță, o alimentație sănătoasă și hidratare adecvată poate ajuta la obținerea unei pielii mai netede și mai tonifiate. Este important să ne axăm pe un stil de viață echilibrat și sănătos pentru a ne menține în formă și a ne simți bine în propria piele.

Beautiful - make up tips & tricks by Ștefan



Studii: liceul de artă *Hariclea Darclee*", Braila
Facultatea de Medicină și Farmacie, Galați
Academia de Make-Up Atelier Paris, București

Portofoliu de colaborări cu Wycon Cosmetics Milano,
MAC Cosmetics, Giorgio Armani

În prezent, make-up artist și beauty advisor oficial
pentru brandul Giorgio Armani

Instagram: [levent.stefan](https://www.instagram.com/levent.stefan)

Învăță regulile ca un profesionist, că se le poți încălca ca un artist. (Pablo Picasso)

În primul rând aș vrea să urez tuturor cititorilor acestei publicații bun găsit! Eu mă numesc Ștefan, am 31 de ani, și sunt de profesie make up artist dar și cadru medical! Am decis ca în acest număr să vă povestesc puțin despre mine și să vă fac un rezumat, urmând ca mai apoi să abordăm diferite teme!

Sunt absolvent al liceului de artă *Hariclea Darclee* din Brăila și al *Facultății de Medicină și Farmacie Dunărea de Jos* din Galați. Știu că pare contrastant din punct de vedere al domeniilor dar promit că așa vor fi și temele pe care le vom aborda!

Am descoperit indirect că iubesc culorile încă din ciclul primar, întrucât doamna învățătoare mai mereu îmi expunea picturile la panoul de pe coridorul școlii. Nu am acordat o importanță deosebită copil fiind, mie îmi plăcea doar să le combin și să creez diferite cadre, în special "vaze cu flori"!

Am participat la diferite concursuri de pictură la care am obținut premii, dar chiar și așa nimic din ce se întâmpla la momentul respectiv nu m-a determinat să iau în serios acest aspect! Am urmat mai apoi ciclul gimnazial la o școală teoretică de prestigiu din oraș, deoarece eu îmi doream să ajung medic și aveam nevoie de o pregătire temeinică și specifică în acest sens. Doar că pasiunea pentru culori nu a dispărut și s-a "acutizat" mai mult spre finalul școlii gimnaziale, când am decis, contrar deciziilor mele deja prestabilite, că voi opta pentru un liceu de artă, chiar dacă mai apoi voi urma un alt drum! Zis și făcut! Am intrat la liceul de artă, la secția "Arte vizuale" fără a face vreun fel de pregătire premergătoare!



Poză de wirestock de pe Freepik

Anii au trecut, și am ajuns și în punctul în care trebuia să susțin admiterea la UMF! O etapă se închidea...și altă începea!

Așa a și fost, până într-un punct când iar a revenit culoarea în viață mea, de data asta sub altă formă!

De la tratarea și însănătoșirea pacienților la tratarea și înfrumusețarea feței, avem tot un plan de "vindecare", nu? Da, cu siguranță, pentru că tratăm targetat fiecare zonă și încercăm să aducem un plus valoare acolo unde ne dorim, în funcție de necesitățile fiecăruia! Alegerea și stabilirea etapei de machiaj e un aspect cel puțin la fel de intim și personal cum este și o consultație la medic!

De ce spun asta? Pentru că fiecare are reținerile și angoasele lui când vine vorba de o schimbare de look! Iar pentru asta e nevoie de cineva avizat care să îți sugereze care ar fi opțiunea cea mai potrivită pentru tine!

În ceea ce privește machiajul, acesta ar trebui să fie cel purtat și nu invers! Spun asta, pentru că văd adesea persoane nesigure pe ele cu un machiaj vulgar care nu întotdeauna face match cu chipul lor și de ce nu...cu vârsta! Machiajul are rolul de a ne pune în valoare și de a ne înfrumuseța, nu invers!

Sunt câteva "legi", pentru că nu îmi place să le numesc reguli, de care trebuie să ținem cont și pe care le vom aborda în edițiile viitoare!



Poză de Freepik

Machiajul a fost folosit pentru prima dată în antichitate de către bărbați, mai exact de către faraoni și preoți și de cei care săvârșeau diverse ritualuri. Un rol practic și terapeutic era acela de a își apăra ochii de infecțiile oculare, folosind un creion kohl pe semiconjunctiva (linia apei). Se credea că acest kohl proteja și împotriva energiilor negative propagate prin priviri. Astfel ochii căpătau un aspect misterios și chiar impunător!



Poză de Freepik

Odată cu trecerea timpului, acest aspect ia amploare și este adoptat și de către cei din clasa aristocrată. Erau semnele distinctive dintre ei, clasa superioară, și oamenii de rând, care aveau acces doar la câteva elemente de îngrijire de bază. Ei trăiau și mureau înconjurați de borcane de kohl, cutiuțe cu diferite prafuri folosite pentru machiaj, esențe și uleiuri înmiresmate. Dezvoltaseră un adevărat cult pentru machiaj, astfel încât la moartea unui faraon, toți curtenii care se ocupaseră de aspectul său exterior de-a lungul vieții, erau uciși și înmormântați împreună cu faraonul ca să poată fi servit și după trecerea în viața de apoi.

În următorul număr vom vorbi despre tehnici și rutina de îngrijire ce reprezintă primul make up fără de care nu putem trece la etapă următoare, respectiv machiajul!

Sper că v-am putut fi de folos cu aceste informații și nu uitați că frumusețea vine prima dată din interior!



Poză de wayhomestudio de pe Freepik

Time management

Zilele fantomă

Ți s-a părut vreodată că timpul trece atât de repede încât nici n-ai idee când a zburat ziua? Ei bine, acestea sunt zilele fantomă, cele care trec cel mai repede și care dau impresia de grabă și viteză.

Foarte mulți oameni se simt victimele zilelor fantomă, considerând că sunt zile neprielnice, zile obositoare care nu fac decât să te streseze și să te obosească.

Dacă știi că te așteaptă o perioadă cu zile fantomă, iată câteva sfaturi practice pentru a trece mai ușor peste aceasta:

- nu uita să mănânci și să te hidratezi
- nu consuma multă cafea sau băuturi alcoolice
- încearcă să profiți de lumina naturală cât de mult se poate
- nu pierde contactul cu realitatea și verifică ora în mod regulat.

Ancorarea în prezent și raportarea la ritmul trecerii timpului pot reprezenta adevărați colaci de salvare ce te pot ajuta să biruiești perioadele stresante. În cazul în care perioada se prelungeste, nu intra în panică și nu te stresa mai mult decât e cazul. Perioadele se numesc așa pentru că nu țin o eternitate și există o anumită ciclicitate conform căreia o perioadă agitată e urmată de o perioadă liniștită. Trebuie doar să încerci să rezisti perioadei acesteia pentru a te bucura cu adevărat de liniștea care urmează. Îți țin pumnii!



Locuri de vizitat

Parcul IOR, București

Amplasat în inima sectorului 3 al Capitalei, parcul IOR este împărțit în două secțiuni total diferite una de cealaltă. Partea dinspre mall-ul Park Lake e considerată partea sălbatică cu numele de Parcul Titan sau IOR, în timp ce partea dinspre bulevardul Câmpia Libertății e considerată a fi parcul citadin cu numele de Parcul Al. I. Cuza. Ambele secțiuni sunt splendide și merită vizitate.

În funcție de sezon, poți să observi foarte multe specii de păsări precum rațe, diferite tipuri de pescăruși, lișițe, porumbei de pădure, porumbei sălbatici, lebede, vrăbii sau sticleți. De asemenea, există câteva zone care și-au păstrat un ecosistem propriu, de exemplu Insula Rațelor din parcul Al. I. Cuza, pe care poți observa colonii întregi de păsări și chiar zeci de broaște țestoase. Parcul se întinde în jurul lacului IOR, cu o peisagistică deosebit de frumoasă.

De menționat este faptul că mall-ul Park Lake are ieșire directă în parc, fiind amplasat chiar



Poze de Stanciu Adriana

Muzica din căști

Tears for fears- Everybody wants to rule the world (1985)

O piesă care te va binedispune, cu un ritm dansant și motivant care, cu siguranță, te va ridica de pe scaun. Versurile vorbesc despre efemeritatea vieții și a faptului că, indiferent de ce ți-a fost dat, e important să te bucuri de ce ai și să încerci să trăiești din plin.

La film

Pretty woman (1990)

Te-ai gândit vreodată cum ar fi ca aparențele să fie înșelătoare și persoana din fața ta să fie cu totul altfel? Acest film, dincolo de faptul că tratează un subiect sensibil, face o incursiune în inima unei femei și a dorinței sale de a fi fericită. De asemenea, pelicula dezbate și ideea conform căreia fiecare om are nevoie de o șansă pentru a se schimba. Morala filmului, dincolo de ce se vede, este că schimbarea e în noi și bunătatea este o calitate care nu ar trebui să lipsească nimănui, indiferent de mediul social din care vine.

Stare de bine

Aromaterapia

Dacă ai o zi stresantă, ești obosit, trist, ai nevoie de un boost, sunt șanse ca aromaterapia să te poată ajuta. Aceasta este o practică de relaxare ce folosește mirosul ca mijloc de stimulare, folosind substanțe aromatice pentru a induce o stare de bine, pentru a relaxa sau pentru a trata. În momentul de față nu există dovezi științifice clare ce susțin vindecarea prin aromaterapie, însă există studii ce susțin capacitatea aromaterapiei de a susține promovarea stării de bine și a relaxării.

Astfel, în cazul în care ai avut o zi mai dificilă, ai putea să folosești uleiuri esențiale sau bețișoare parfumate cu aromă de portocală, bergamotă sau lavandă, despre care se spune că au proprietăți calmante.



Sfaturi educaționale
personalizate.
www.consultantaeducationala.ro

Pentru colaborări sau marketing:

adriana@consultantaeducationala.ro

Un minut. Anul MMXXIV. Martie. nr.10, Copyright 2024