



Poză din arhiva personală

Căldură mare, monșeri!

EDITORIAL

Fie că ai ales să pleci în vacanță, la mare, la munte, fie că ai ales să evadezi în weekend sau să te distrezi la un festival, sper că a doua lună de vară te-a găsit sănătos și fericit. Profită de zilele senine și aveturează-te în descoperirea lucrurilor noi! Sau, dacă ți se pare că e prea cald afară, relaxează-te cu o limonadă delicioasă, pe balcon sau în parc, citește ceva captivant sau lenevește în pat, ascultând muzica preferată.

Orice alegere ai face, ține cont de caniculă și hidratează-te suficient, poartă pălărie sau șepcuță, iar atunci când ieși din casă asigură-te că te-ai dat cu loțiune de plajă pentru că soarele nu iartă pe nimeni și arsurile nu sunt amuzante.

Lăsând la o parte sfaturile astea foarte mămoase, în numărul acesta vei descoperi un nou tip de sport și vei afla informații interesante de la un antrenor specializat în tehnologia EMS, vei citi despre miracolele din spatele power nap-ului, vei afla ce culoare se poartă vara aceasta și vei învăța cum funcționează și ce poate să facă o imprimantă 3D.

În plus, avem câteva secțiuni noi, gata să fie descoperite!

Și...mai mult decât atât...avem un concurs cu un premiu WOW!

Spor la citit și vacanță plăcută în continuare!

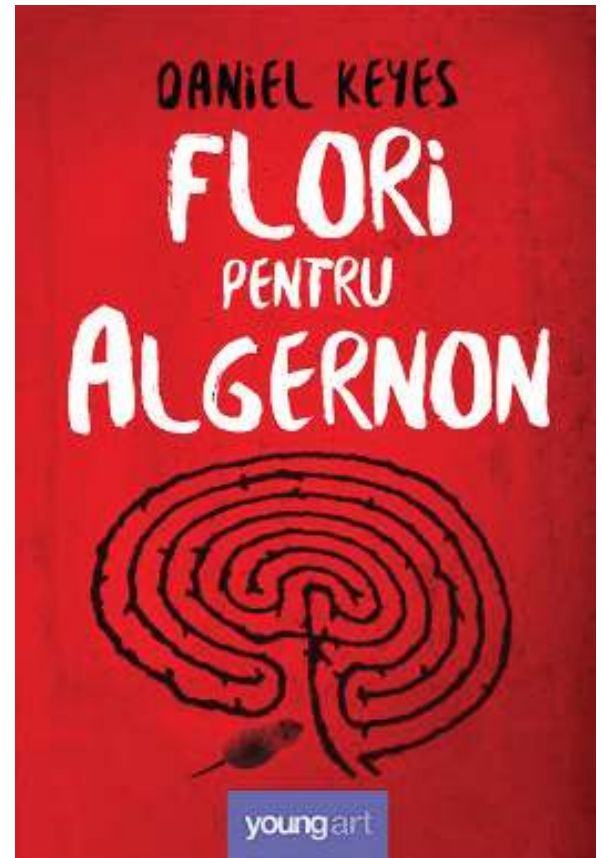
Drag de carte

Flori pentru Algernon, Daniel Keyes

Cum ar fi dacă ar exista un medicament care ți-ar augmenta inteligența dincolo de orice așteptări? Ceva inovator ce te-ar transforma peste noapte într-un geniu, fără efecte secundare, fără dureri, fără efort? Exact la acest lucru lucrează institutul de cercetări în care trăiește șoarecele de laborator, Algernon. Acesta experimentează în premieră substanța, devenind extraordinar de inteligent. În paralel cu el, Charlie Gordon, cobaiul-uman, trece prin schimbări incredibile, ce vor duce la un rezultat neprevăzut.

Pare să fie genul de carte previzibilă, dar crede-mă când îți spun...chiar nu e!

O lecție emoționantă despre prietenie, sentimente, descoperire de sine, depășirea tuturor limitelor și abilitatea de a te accepta așa cum ești și de a fi mulțumit cu tine.



Copertă, editura Youngart, 2022



Pe cer

Curcubeul

Fenomen meteorologic optic, acest frumos arc plin de culoare se formează atunci când lumina soarelui se refractă în picăturile de apă din atmosferă, în principiu atunci când plouă. E posibil să observi două sau trei curcubeie suprapuse, în funcție de unghiul în care cad razele de soare, raportat la unghiul de cădere al picăturilor de ploaie.

De-a lungul secolelor, oamenii au atribuit curcubeului puteri magice precum sporirea norocului și a banilor, sănătate și fericire. În Irlanda există legenda spiridușului care și-a ascuns comoara la capătul curcubeului, iar în poveștile arabești diferiți zei sau eroi au săbii făcute din culorile curcubeului.

Astfel, data viitoare când vezi un curcubeu, uită-te cu atenție după spiridușul bucluș ce aleargă cu vasul plin de bani!

Tehnologie

Printerele 3D sau tehnologia imposibilului

Duhul din lampă, care de data asta chiar îți îndeplinește orice dorință. Fie că vrei ustensile de bucătărie, o atelă pentru o fractură, o jucărie, o proteză bionică, o bijuterie sau un scaun, poți avea orice îți dorești la un click distanță.

Cum funcționează? Printerele 3D se folosesc de un model digital 3D ce reprezintă obiectul pe care dorești să-l printezi. Mai departe, calculatorul analizează modelul digital, înregistrează toate caracteristicile acestuia și își setează printarea. Următorul pas constă în realizarea obiectului. Există mai multe metode de a printa, respectiv, prin suprapunere de material strat cu strat, prin depozitarea de material, prin solidificare sau prin unire. Astfel, ia naștere obiectul 3D.

O mențiune importantă este faptul că fiecare obiect poate fi personalizat în funcție de caracteristicile sale, astfel un implant ortopedic va fi realizat după măsurătorile reale ale pacientului, ținând cont de specificul intervenției și de localizarea corporală a acestuia.

Unele dintre cele mai interesante și folositoare obiecte printate sunt protezele menite să ajute persoanele cu dizabilități, instrumentarul chirurgical de unică folosință, protezele sau coroanele dentare, implanturile craniene și ortopedice, piesele auto, dar și echipamentul sportiv de performanță.



Imagine de macrovector pe Freepik



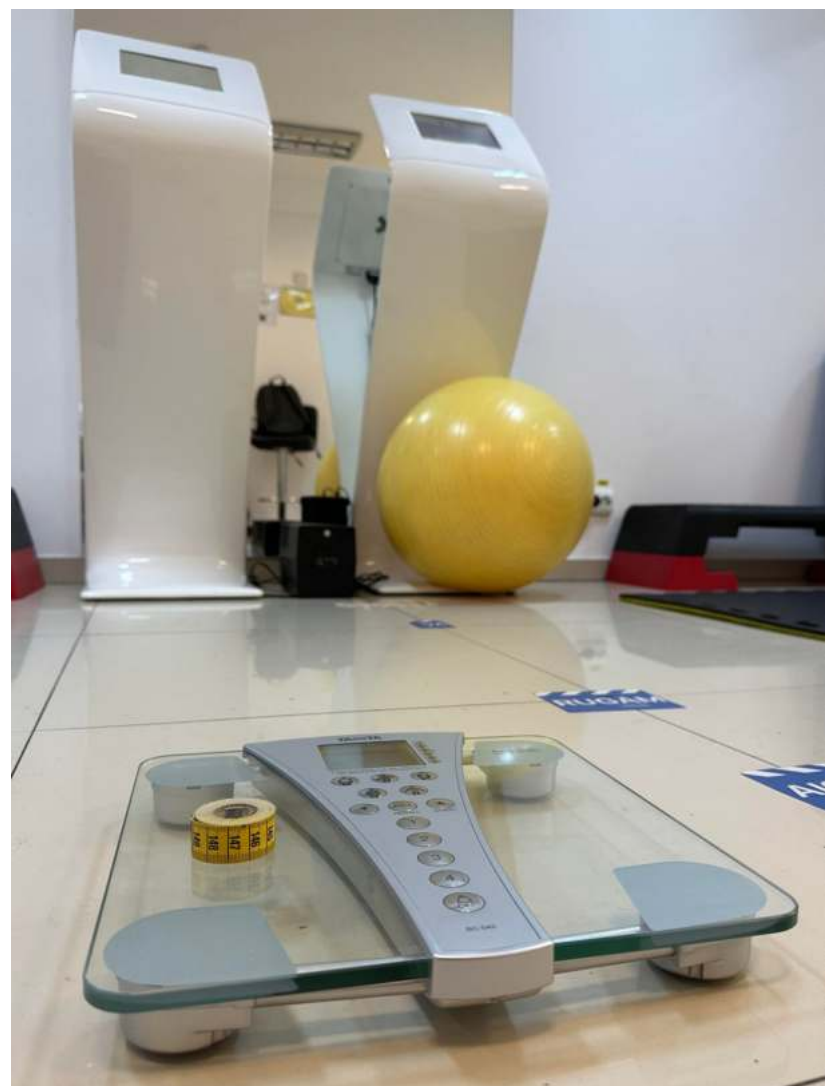
Focus pe... Ștefan Dinu, specialist fitness și tehnologie EMS

Cum ți-ai descoperit pasiunea pentru educație fizică?

Pasiunea pentru educație fizică a fost descoperită în liceu, când am participat la competiții de alergare de rezistență, organizate la nivel de școală, pe județ și după aceea la nivel național. După liceu am fost admis la UNEFS, Facultatea de Educație Fizică și Sport, unde pasiunea pentru acest domeniu a crescut și mai mult, fiind un motiv pentru care am decis să finalizez și studiile la școala doctorală UNEFS.

De ce te-ai orientat către XBody?

Spre XBody m-am orientat după ce am terminat UNEFS cu specializarea culturism și fitness, Xbody fiind și prima opțiune după finalizarea studiilor, am decis să rămân în acest domeniu fiind unul inovator și în continuă dezvoltare.



Pozele din acest interviu au fost puse la dispoziție prin bunăvoința lui Ștefan, din colecția personală.

Ce poate motiva un om să se apuce de sport?

Un om poate fi determinat să se apuce de sport prin motivația care vine din interior, aceeași fiind cea mai puternică, dar și prin setarea obiectivelor (de slăbire, pentru tonifierea corpului, pentru o energie mai mare sau pentru depășirea limitelor).

Ce facem cu zilele în care n-avem chef de mișcare?

Când n-avem chef de mișcare putem să căutăm povești și modele de inspirație, care ne ajută să continuăm. Putem să urmărim persoane influente din zona fitness-ului. Să nu uităm că fiecare program de fitness este unic și doar inspirându-ne ne putem valorifica propriul obiectiv.





Cum arată o sesiune de XBody?

O sesiune XBody Titan începe cu măsurătorile în centimetri și cu evaluările corporale folosind un cântar special, îmbrăcarea costumului XBody și conectarea lui la aparatul XBody, iar următorul pas este setarea intensității impulsurilor în funcție de rezistența fiecăruia. Cu acest echipament se pot lucra toți mușchii corpului. Se începe cu exerciții fizice în funcție de starea actuală de sănătate a clientului și obiectivul propus. Toate sesiunile sunt efectuate cu un antrenor personal specializat în stimulare electrică musculară (EMS). Durata unei sesiuni XBody Titan este de 20 de minute.



Intră pe pagina Facebook **LECTII LA MINUT** și participă la super concursul organizat împreună cu Centrul XBody Titan (Bulevardul Nicolae Grigorescu nr. 43, sector 3, București) și

CÂȘTIGĂ un pachet de 12 sesiuni de XBody în valoare de 699 de lei!

Iar dacă te gândești să faci o schimbare în viața ta și să te apuci de sport, Ștefan vine în întâmpinarea ta cu o **mega reducere de 15 %** la orice pachet de sesiuni la centrul XBody Titan din București dacă le spui că ești fan pagina Facebook **LECTII LA MINUT!**

Pagina de Facebook a centrului XBody Titan este : **XBody Titan**

Mai multe detalii și regulamentul pe pagina de Facebook **LECTII LA MINUT**

Se poate face artă prin intermediul activităților sportive?

Prin intermediul activităților sportive se poate face artă, aici putem să enumerăm și câteva ramuri sportive cum ar fi dansul, gimnastica artistică, gimnastica ritmică, gimnastica acrobatică, fitness-ul, dar, desigur, și în alte ramuri sportive se poate face artă.

Când vine vorba de sport, există o rețetă a succesului sau e important să ținem cont de cerințele corpului nostru?

Când vine vorba de sport, rețeta succesului constă într-o motivație puternică legată de rutina zilnică, aici putem să includem odihna, alimentația și antrenamentul, toate acestea împreună cu setarea unui obiectiv personalizat.



Poză de pe Freepik

#business4edu

Cultura organizațională

Cultura organizațională reprezintă felul în care un colectiv gestionează situațiile, în funcție de nevoile sale sau de punctul de vedere pe care dorește să-l imprime asupra unui individ. Mai simplu de atât, cultura organizațională este o sumă de reguli de care trebuie să ținem cont și pe care ar trebui s-o respectăm, un fel de identitate a unei echipe sau a unei companii. Dacă vorbim despre o companie, e foarte important felul în care aceasta funcționează, mentalitatea pe care o propagă și credibilitatea pe care reușește s-o construiască în fața unui angajat. Ghici ce? Exact la fel se întâmplă și într-o clasă școlară, numai că de data aceasta, între școală și elev există un catalizator, respectiv profesorul.

Astfel, fiecare oră de curs se încadrează în alte standarde ale culturii organizaționale, în funcție de profesorul de la clasă și felul în care acesta o percepe. În acest caz, profesorul poate fi asimilat cu un manager și clasa cu o echipă. Un detaliu important care poate face diferența dintre un colectiv dornic de progres și unul care stagnează este felul în care este perceput managerul, respectiv, felul în care acesta alege să rezolve problemele clasei. De exemplu, un manager deschis către rezolvarea constructivă a greșelilor și situațiilor va capta încrederea echipei și va avea șanse mai mari de succes, în timp ce un manager aprig, care inspiră teamă și față de care membrii echipei se ascund va avea șanse mai mici de reușită.

Câteva dintre trăsăturile pozitive ale unei culturi organizaționale pot fi încurajarea greșelilor și recompensarea recunoașterii acestora, deschiderea către ascultarea activă a problemelor, o abordare pozitivă, constructivă, orientată către nevoile grupului, având în vedere specificul acestuia, dar și concentrarea pe rezolvarea situațiilor neprevăzute, astfel încât să se minimalizeze daunele.

Nu uita că un manager bun se comportă cu echipa sa așa cum ar vrea să se comporte cu el managerul lui!

Locuri de vizitat

Calea Victoriei

Unul dintre bulevardele principale ale Capitalei, Calea Victoriei este, cu siguranță, un loc pe care să-l vizitezi. De la magazine de lux la baruri, cafenele, cofetării, muzee, pizzerii și teatre, frumoasa stradă te va cuceri de la prima plimbare. Asigură-te că ai încățăminte confortabilă și pornește să descoperi un loc care nu seamănă deloc cu Bucureștiul.

Inspirație pentru episoade din multe romane, printre care 'Enigma Otiliei' de G. Călinescu și 'Calea Victoriei' de Cezar Petrescu, ca să amintim doar câteva, acest frumos bulevard a reprezentat și locul multor întâmplări adevărate, cum ar fi plimbările pe bicicletă ale coanei Mița Biciclista, serile nesfârșite de teatru și chef la grădina de vară Oteteleșanu, dar și discuțiile interminabile de la Casa Capșa la care luau parte Camil Petrescu, Ion Minulescu, Liviu Rebreanu, Ion Barbu sau Tudor Arghezi.

Un bulevard ce merită cu adevărat descoperit!



Poza de Sogodel Vlad/Shutterstock, preluată de pe www.blog.travelinit.ro/

Stare de bine

Power nap

Power nap-ul reprezintă un tip de somn de regenerare rapidă, ce are multe avantaje. Acest tip de somn cu o întindere între 20 și 30 de minute dispune de toate beneficiile unui somn întreg, încărcându-ți foarte rapid bateriile, fără a te lăsa cu senzația aceea de oboseală de după trezire. Dintre multele avantaje ale power nap-ului, se evidențiază faptul că acesta ajută la îmbunătățirea memoriei de scurtă durată, te ajută să te concentrezi mai bine și-ți oferă extra resurse pentru a-ți putea îndeplini toate planurile de peste zi.

Practic, un pic de moțăială te ajută să fii mai activ!

Pastila timpului

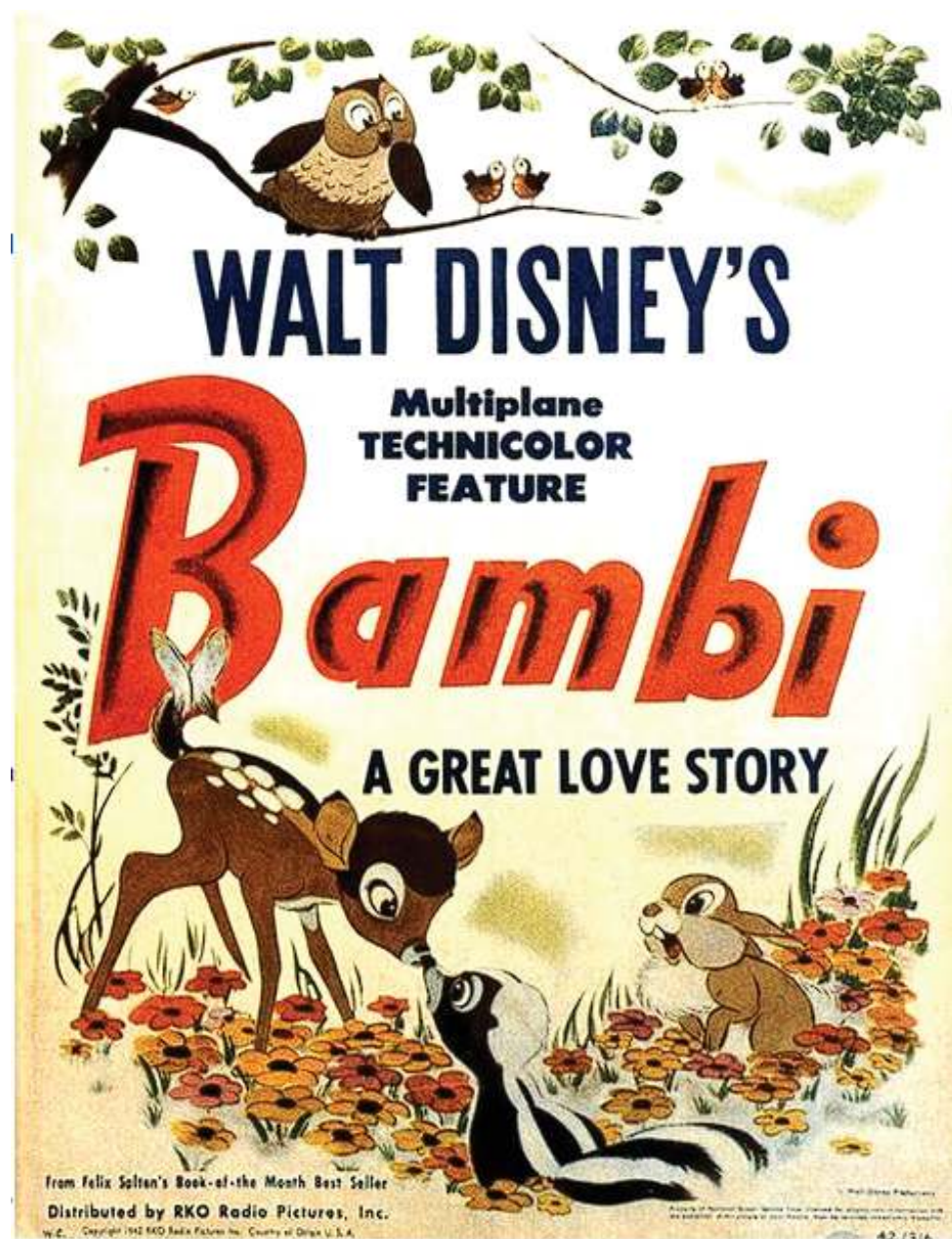
Bambi

Filmul de animație din 1942 bazat pe romanul scris de autorul Siegmund Salzmann și publicat în anul 1923, 'Bambi: O viață în codru' ne aduce în prim plan o poveste emoționantă a unui pui de căprioară ce trăiește în pădure.

Considerat a fi pelicula favorită a lui Walt Disney, filmul cuprinde foarte multe surprize. De exemplu sintagma 'Om în pădure!' folosită în film pentru a anunța prezența omului, reprezintă de fapt o formulare codificată pe care angajații lui Walt Disney o foloseau pentru a anunța faptul că acesta era pe hol. Un alt detaliu interesant este că la înregistrarea vocilor animalelor au participat copii, nu adulți care încercau să imite voci de copii. De ce este interesant acest fapt? Pentru că în anii '40 era foarte neobișnuit ca la înregistrări să participe copii, adulții fiind instruiți special pentru redarea cât mai fidelă a vocilor copiilor.

Secvența celebră cu Bambi și Bocănilă pe lacul înghețat a fost bazată pe mișcările reale ale unei patinatoare celebre, Donna Atwood, câștigătoarea Campionatului American de Patinaj Artistic din 1941.

Astfel, pentru filmarea scenei, Atwood a trebuit să înregistreze ore întregi de execuție, ce mai apoi au fost studiate în detaliu și reproduse sub forma mișcărilor grațioase ale celor două personaje.



Poză de pe www.filmsite.prg

La film

The pursuit of happiness, 2006

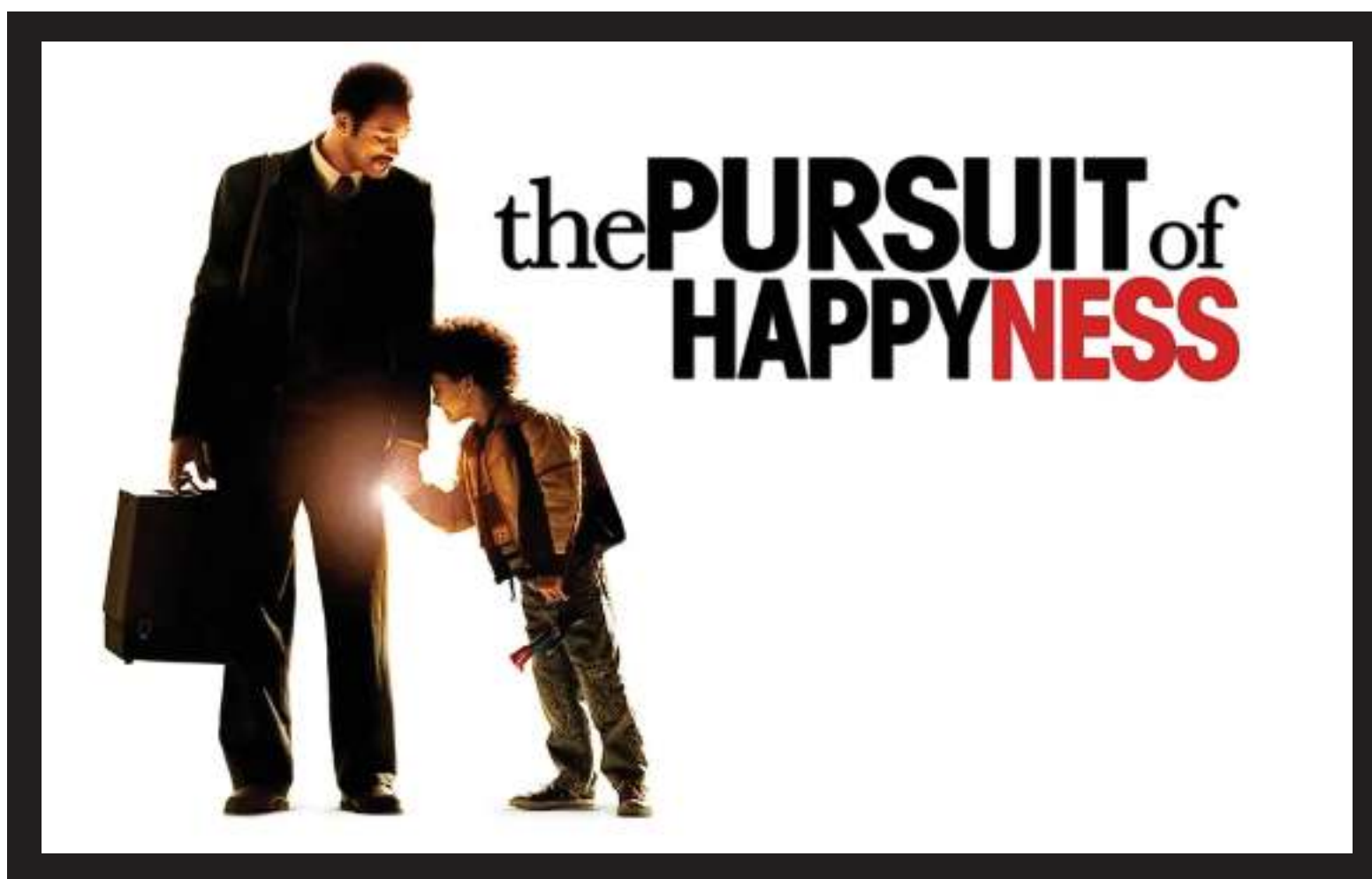
Ți s-a întâmplat vreodată să ai o perioadă proastă din care să nu mai vezi ieșire? Sau să fii atât de obosit și deprimat încât să vrei să te dai bătut?

Ei bine, acest film te ia de mână, te scutură de praf și te plimbă alături de personajul principal prin cea mai grea, dar fericită perioadă a vieții sale. Un film extraordinar de sensibil, optimist (deși la prima vedere nu pare așa), pelicula îți prezintă viața lui Chris Gardner, părinte singur, care încearcă să îi ofere o viață cât mai bună fiului său. Neavând o locuință stabilă și un venit decent, dar fiind foarte motivat și ambițios și încercând să lucreze orice poate, Chris pornește pe drumul aspirațiilor, visând la normalitate. Acesta întâmpină o societate rece, ce trece nepăsătoare peste nevoile lui, tânărul ajungând la un moment dat să locuiască pe stradă împreună cu băiatul său.

Un detaliu real, foarte important, pe care trebuie să-l afli și care te va emoționa este faptul că în unele scene apar oameni fără adăpost pentru că echipa de filmare a avut de tras câteva cadre în unele dintre cele mai sărace cartiere ale orașului San Francisco. Astfel, producția a profitat de oportunitate pentru a oferi o șansă oamenilor nevoiași din zonă. Drept urmare, echipa de filmare a angajat oameni fără adăpost, oferindu-le bani, dar și mâncare gătită. Unii dintre aceștia au declarat echipei de filmare că n-au mai câștigat bani de foarte mult timp și s-au rezumat la cerșit, negăsind nimic de lucru, situație relativ similară cu cea a protagonistului din film.

Cu adevărat un film care schimbă vieți!

Regizor: Gabriele Muccino



Poză de pe www.diocesesa.org.br



Poză de rawpixel.com de pe Freepik

Time management

Prioritizarea

Se întâmplă uneori să-ți dorești să faci o mie de lucruri, să te apuci de o sută, să fii aproape de final cu zece și să nu termini niciunul. 'Cum se poate una ca asta?' te întrebi curios în timp ce încerci să vezi ce s-a întâmplat. Cuvântul magic e PRIORITIZAREA.

Prioritizarea e procesul prin care decizi care activitate e cea mai importantă, mai presantă, mai urgentă, mai complicată, mai simplă...tu alegi. În funcție de criteriile de care trebuie să ții cont, îți realizezi un plan de bătaie care să cuprindă toate activitățile pe care vrei să le întreprinzi, în funcție de nevoile tale. De exemplu, dacă ești la muncă și ai de făcut un raport urgent, de răspuns la un mail și de dat un telefon, dacă îți setezi drept criteriu principal durata activității, cel mai bine ar fi să începi cu telefonul, apoi să răspunzi la mail și abia apoi să te apuci de raport. De ce? Raportul durează cel mai mult, în timp ce apelul telefonic durează cel mai puțin.

Bineînțeles, îți poți seta și alte criterii, cum ar fi importanța activităților, dar și costul acestora. Pentru că fiecare persoană e diferită, există oameni care prioritizează activitățile care costă cel mai puțin în fața celor care costă cel mai mult, în timp ce alții aleg invers. Alte criterii de care să ții cont sunt nivelul de implicare necesar în activitate, momentul zilei, scopul activității și relația beneficiu-investiție de timp.

Cel mai important lucru pe care trebuie să-l faci, însă, e să nu te apuci de prea multe lucruri deodată deoarece șansele de eșec sunt mai mari. Ideea nu e să te aglomerezi și să nu mai ai timp să respiri, ci să alegi activitățile pe care le consideri cele mai importante conform criteriilor tale și să le prioritizezi în fața celor secundare.

Pe următoarea pagină vei găsi două tabele care să te ajute să te organizezi. Le poți printa și folosi pentru a-ți prioritiza activitățile. De asemenea, poți să-ți creezi singur tabelul tău, folosind doar criteriile de care ai nevoie. Succes!

TABELE DE PRIORITIZARE A ACTIVITĂȚILOR

<u>Activități intelectuale</u> _____ _____ _____ _____	<u>Activități care durează mult</u> _____ _____ _____ _____	<u>Activități care durează puțin</u> _____ _____ _____ _____
<u>Activități fizice</u> _____ _____ _____ _____	<u>Activități care durează mult</u> _____ _____ _____ _____	<u>Activități care durează puțin</u> _____ _____ _____ _____

TOP PRIORITĂȚI ACTIVITĂȚI INTELLECTUALE ȘI/SAU FIZICE ÎN FUNCȚIE DE DURATĂ (MICĂ/MARE)

- 1.
- 2.
- 3.

<u>Activități urgente</u> _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____
<u>Activități care pot fi amânate</u> _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____

TOP PRIORITĂȚI ACTIVITĂȚI INTELLECTUALE ȘI/SAU FIZICE ÎN FUNCȚIE DE URGENȚĂ (MICĂ/MARE)

- 1.
- 2.
- 3.

Modă

Trendurile verii 2023

Roșul e culoarea verii 2023! Alege accesorii roșii sau combină haine vesele în nuanțe diferite de roșu pentru un efect wow!

În ceea ce privește gențile, anul acesta se poartă gențile miniaturale, în culori neutre, ce pot fi combinate cu ușurință cu nuanțe mai curajoase.

Când vorbim despre încălțăminte, nu e surprinzător să constatăm că unele dintre cele mai purtate sandaluțe sunt cele ce se încadrează stilului kitschy cool. Culori trăznite, design dus la extrem, talpă groasă și nu în ultimul rând o doză de nonșalanță veselă potrivită sezonului cald. Pe de altă parte, există și stilul clasic-boho cu sandale cu talpă joasă, în culori neutre ce se asortează ușor cu orice.

Indiferent ce stil ai, contează doar să te simți bine în pielea ta!



Poză de mrsiraphol de pe Freepik



Poză de bristekjegor de pe Freepik



Poză de www.freepeople.com

Lumea parfumurilor

Miresme de vară

Cu toții avem parfumuri de care ne leagă amintiri plăcute, care ne învăluie în bucurie și care ne fac să zâmbim. Însă, din păcate, nu toate se potrivesc anotimpului cald. Din cauza transpirației abundente din timpul verii, multe parfumuri își schimbă aroma și devin foarte grele, copleșitoare, grețose sau neplăcute la miros.

Pentru a evita aceste situații, specialiștii recomandă folosirea unor parfumuri cu note de mentă, patchouli, lămâie sau rozmarin, acestea fiind mai ușor de asimilat pe timpul verii.

De obicei, parfumurile de vară vin în ambalaje albe, galbene sau albastre și sunt ușor de identificat la raft.



Poză de pe Freepik

Social

Standardele de frumusețe

Standardele de frumusețe sunt o problemă pe care omenirea o cunoaște de sute de ani. Vorbim despre standardele schimbătoare ale corpurilor umane și ce înseamnă atrăgător de la un deceniu la altul, sau chiar de la un an la altul.

De exemplu, când vorbim despre femei, până la începutul secolului al XX-lea, doamnele corpulente erau considerate frumoase, în timp ce femeile slabe erau considerate bolnăvicioase și sărace.

În perioada anilor 1965-1967, a fost la modă stilul Twiggy reprezentat de supermodelul Lesley Hornby, care era extraordinar de slabă, în vreme ce femeile pline erau considerate dizgrațioase. În anii '80 idealul corpului uman era reprezentat de un trup athletic, tonifiat, iar în anii 2010 a început să fie la modă corpul 'clepsidră', cu șolduri foarte late și talie subțire, reprezentanta de top fiind Kim Kardashian.

Anii 2020 au reprezentat o nouă schimbare în trendul frumuseții, revenind la forme mai reale ale corpului, sărbătorind diversitatea și bucuria de a fi tu însăși. Doar uită-te la campaniile de conștientizare conduse de 'Dove'!

Standardele de frumusețe se pot defini astfel: o modă trecătoare! Ele sunt sursa nemulțumirii legate de corpul tău, fiindu-ți indusă ideea că pentru a fi acceptat social trebuie să arăți într-un anumit fel. Nimic mai fals!

În plus, economia modei, a cosmeticelor și a produselor de machiaj profită de pe urma nesiguranței tale, vânzându-ți produse sau servicii 'minune' care-ți promet să te facă să arăți 'așa cum e la modă acum'.

Astfel, data viitoare când te uiți în oglindă și ai impresia că ești prea gras, prea pistruiată, prea slab, că ai nasul prea mic, sau că nu te încadrezi în 'standardele vremii', gândește-te că ești perfect așa cum ești! Nu există un standard pentru a fi tu însuși, tocmai de aceea, fii mândru de ceea ce ești, zâmbește-ți în oglindă și ține minte că atât timp cât ești sănătos, restul e doar zgomot de fond!

Coordonate de vacanță

Belgrad, Serbia

Dacă vrei să evadezi câteva zile și n-ai nicio idee, Belgrad poate fi o alegere foarte bună. Localizat foarte aproape de granița vestică a României, acest oraș-capitală este unul dintre cele patru capitale traversate de fluviul Dunărea. Vestit pentru fortăreața Kalemegdan poziționată chiar la confluența dintre Dunăre și Sava, orașul vine în întâmpinarea turiștilor cu o înfățișare deosebită, ce îmbină perfect arhitectura veche, foarte bine întreținută, cu noile construcții moderne. În ceea ce privește arta culinară, unul dintre cele mai bune locuri de savurat o cină este chiar pe apă, orașul fiind ticsit de restaurante plutitoare, foarte frumos luminate. Ce să mai...un oraș ce merită explorat și savurat din plin!



Poză de pe www.theurbanlist.com

Frumoasa natură

Sempervivum

Plantă extrem de ușor de crescut, suculenta Sempervivum este potrivită locurilor umbrite, cu temperatură mai rece. Nu necesită apă decât foarte rar, de obicei o dată pe lună sau mai rar iarna, și o dată la două sau trei săptămâni în timpul verii. Această plantă se distinge prin frunzele cărnoase dispuse sub formă de rozetă. Culoarea acestora poate varia de la nuanțe de verde până la tonuri de roșu.

În ceea ce privește relația cu animalele, această plantă nu este otrăvitoare pentru câini și pisici.



Poză de evening_tao de pe Freepik

Muzica din căști

Abba- Dancing Queen (1976)

Lorem ipsum

Doar un singur cuvânt: disco! E timpul pentru o melodie potrivită cu sezonul fierbinte, o piesă care, cu siguranță, te va ridica de la birou. Astfel, pornește boxele și dă PLAY la unul dintre cele mai mari hituri ale formației Abba și dansează de parcă nu te vede nimeni! Pentru că nimic nu e mai important pe lumea asta decât să fii bine cu tine!



Poză de lifeforstock de pe Freepik

Upgrade

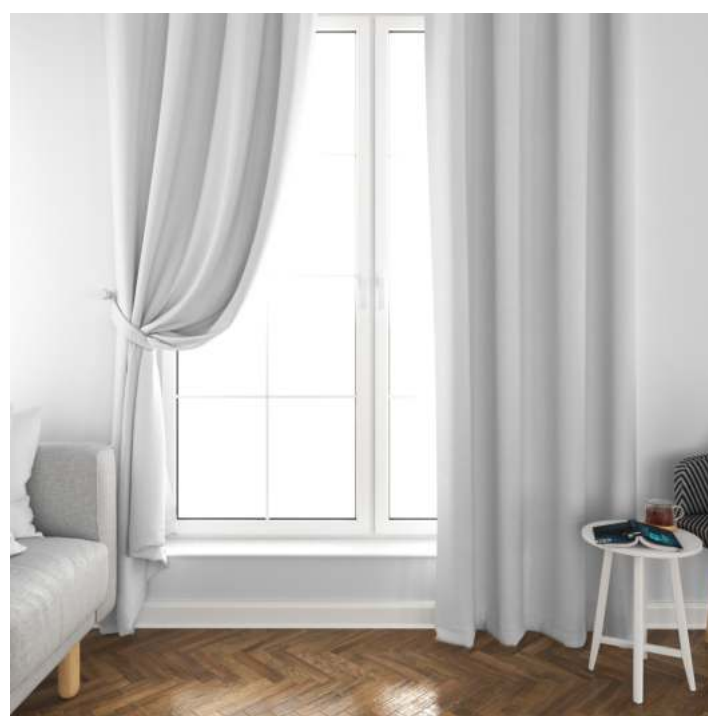
Perdele și draperii

Dacă vrei să faci o schimbare majoră, însă nu ești dispus să investești foarte mult, poți alege să schimbi perdelele sau draperia. Sau în cazul în care n-ai draperie, poți monta una. Costurile sunt reduse și țin doar de gusturile tale.

Pentru a obține un efect luminos al camerei, optează pentru culori deschise, pastelate precum albul, cremul, culoarea untului, verde pal sau roz. În cazul în care vrei să atenuezi lumina, mergi pe texturi mai pline, cu modele care au rolul unui filtru. Dacă vrei să diminuezi vizibil lumina, alege doar texturi încărcate, cu aspect semi-opac, iar dacă te interesează obturarea completă a luminii, alege culori închise precum negru, verde închis, albastru închis sau bordeaux, respectiv texturi pline, opace. Spor la decorat!



Poză de alexandercho de pe Freepik



Poză de alexandercho de pe Freepik

Pentru colaborări sau marketing:
consultantaeducationala2022@gmail.com

Un minut. **Anul MMXXIII. August. nr.3, Copyright 2023**