

[+] [adauga la site-uri favorite](#)

lady4ever.ro

Shopping

1001case  
TOTUL PENTRU CASA TA  
FINISAJE  
WENGE

SANATATE SI DIETE

FRUMUSETE

MODA SI COAFURI

MAMICI SI COPII

TIMP LIBER

CASA SI GRADINA

DRAGOSTE SI SEX

CARIERA

VIDEO NOU

SHOPPING

SHOPPING

[toate categoriile](#)

## Bijuterii online

Inele &amp; Verighete (537)

Cercei (764)

Bratari (330)

Brose (157)

» toate categoriile

## Parfumuri

Parfumuri dama (470)

Parfumuri barbati (221)

Parfumuri copii (20)

Parfumuri unisex (89)

## Produse Cosmetice

Demachiante (74)

Masti cosmetice (36)

Creme de zi (136)

Creme de noapte (21)

» toate categoriile

## Machiaj

Fond de ten (71)

Corectoare (11)

Pudra (14)

Rimel, Mascara (16)

» toate categoriile

## Ingrijire corp

Sapunuri (72)

Deodorante (34)

Protectie solara (24)

Creme corp (76)

» toate categoriile

## Aromaterapia &amp; Masaj

Uleiuri masaj (5)

Aparatura masaj (7)

## Ingrijire unghii si maini

Creme maini (11)

Tratamente maini (2)

Lacuri &amp; Oje (30)

Unghii false (9)

» toate categoriile

## Epilare

Epilare temporara (16)

Epilare definitiva (10)

## Produse de slabit

Produse de slabit (6)

## Vitamine, Suplimente

Vitamine &amp; Minerale (76)

Ceaiuri &amp; plafar (6)

Homeopatie (99)

Energizante (1)

» toate categoriile

## Mirese &amp; Nunti 2010

Rochii mirese (6)

Motive grafice, imagini imprimate in faa. Croiala dreapta... [...]

HOME / FRUMUSETE / CORP

## 7 metode a te simti mai tanara, de a arata mai tanara, de a fi mai tanara

Biosens.ro

Email Print RSS +more

TEXT: A A A



Dintre toate sfaturile pe care le-ai citit despre a arata, a te simti sau a fi cu adevarat mai tanara si de a iti prelungi viata, cel mai important lucru este sa retii doar atat: nu manca junk, nu inhala junk, nu bea junk si nu pune junk pe pielea ta.

Permite-ti sa fii frumoasa, sa arati tanara, sa ai o piele stralucitoare, un par bogat, fara/sau cu putine fire albe, dinti necariati si ochi curati, neobositi. Permite-ti sa te simti in forma, sprintena si tanara. Numai asa poti sa te bucuri cu adevarat de viata.

**Hraneste-te corect** O mare varietate de fructe, legume si produse bio ar trebui sa fie materia prima pentru tine. Nu exista nici o vitamina sub forma de tableta si nici un ser care sa aiba ca rezultat o stare de sanatate mai buna decat cea din urma unei diete care are la baza produsele bio. Incepe sa consumi produse ecologice (fructe, legume, cereale pentru micul dejun, paste, produse pe baza de soia, dulciuri etc.) si vei observa o ameliorare a starii tale de sanatate aproape imediat.

O buna hidratare este, obligat, si ea o parte integrata a unei alimentatii echilibrate, si stim cu totii in ce masura lichidele dulci au invadat literalmente viata noastra. Apa este singura bautura care este esentiala din punct de vedere fiziologic. Dar sunt o multime de alte bauturi scazute in calorii care contin pretioase componente: este cazul ceailurilor, mai ales a ceailului verde care este bogat in antioxidanti din familia flavanoidelor (ex. ceailurile japoneze Kukicha, Sencha sau Bancha). Inlocuieste excesul de cafea cu bauturile Yannoh pe baza de cereale, care nu contin cafeina si pot fi buate de orice persoana. Nu in ultimul rand, bauturile pe baza de soia, orez, migdale, ovaz etc. nu contin lactoza si colesterol si au un continut redus de acizi grasi saturati. Si sa nu uitam de cocktailul de vitamine si minerale din sucurile ecologice din fructe si legume!

Hrana corecta este cea mai buna modalitate de a obtine fitonutrientii, micromineralele, antioxidanti, enzimele si alti nutrienti de care nici macar nu stim.

## Elimina toxinele

Renunta la fumat, nu consuma zahar rafinat sau bauturi alcoolice si fa tot ce poti pentru a reduce cantitatea de toxine din organism. Tine o cura de detoxifiere pe baza de fructe si legume macar de 2 ori pe an. Aspectul si senzatia de tinerețe au de-a face cu sanatatea, iar sanatatea tine in primul rand de cantitatea de toxine introdusa in organism.

## Ai grija de pielea ta

Frumuseea pielii vine din interior. Dar daca te hranesti corect si faci sport si totusi pielea ta are o textura proasta, e nevoie de o detoxifiere. Produsele de ingrijire conventionale iti pot da o senzatie imediata de reimprospatare, curatenie si revigorare a pielii, dar in acelasi timp acestea patrund in interiorul organismului sub forma de toxine, iar in timp pielea va arata mai rau. Alege sa folosesti emulsii, balsamuri si mai ales uleiuri doar dintre produsele de cosmetica ecologica, iar acestea iti vor proteja pielea si organismul, pastrandu-ti frumuseata de-a lungul timpului.

## Ingrijeste-ti parul

Caderea sau/si albirea parului cu siguranta te face sa pari imbatranita. Cea mai buna metoda de a incetini acest proces este sa fii cat mai sanatoasa posibil. Grizonarea parului este un semn al deficientei de minerale (cupru si altele). Pierderea parului este un semn al unui stil de viata toxic. Daca dieta ta nu este una sanatoasa, ecologica (si/sau fumezi sau iei medicamente), sangele tau se ingroasa. Inima ta bate mai greu pentru a pompa sangele unde trebuie sa ajunga, iar acesta nu mai ajunge la foliculii de par. Pe langa stilul de a urma o cura de detoxifiere, iti mai optimizăm un secret: masarea zilnica a capului si varfului firelor de par cu cateva picaturi de ulei din radacina de brusture ajuta la regenerarea si revitalizarea firului de par, mentinandu-l in acelasi timp hidratat, stralucitor si sanatos.

## Fa sport la modul corect

Nu e destul doar sa ridici greutati, sa alergi sau sa faci aceleasi exercitii de aerobic de fiecare data cand mergi la sala. Combina-le. Timpul de refacere este si el vital. Combinarea exercitiilor zilnice cu o dieta pur ecologica ajuta la refacerea organismului, astfel incat poti face zilnic sport fara ca organismul sa fie suprasolicitat. Un program de exercitii bun simuleaza un stil de viata activ si iti dezvoltă rezistenta in "viata reala".

## Pastreaza-ti calmul

Nu lasa micile probleme sa te afecteze sau sa te intristeze. Nu lasa nici macar lucrurile importante sa te supere prea tare! Cand esti intr-o proasta dispozitie, invata sa lasi lucrurile sa se desfasoare de la sine. Daca cineva incearca sa te supere, nu-l lasa sa castige. Daca cineva te supara fara intentie, atunci de ce sa fii necajita? Supararea nu iti face bine. Ura este

CATALOG DE SERVICII

[toate serviciile](#)

Servicii de infrumusetare (4)
Sali de fitness & intretinere (3)
Consultanta & designeri fashion (3)
Ateliere croitorie (2)



Articole

Discutii

Incepe discutie noua

## eficient pentru celulita

Recomand gelul anticelulitic cu menta biokrauter si ciorapii speciali conceputi pentru eliminarea... [...]

26 ianuarie 2010

## Pastile de Slabit

Ce parere aveti de pastilele de slabit? Eu vreau sa iau Slimero. Au luat colegile mele de la... [...]

4 noiembrie 2009

## CARTI (va rog poate ma puteti ajuta)

Buna fetelor, Am un anunt sa va fac si poate ma puteti ajuta in vreun fel. Sunt mare fana a... [...]

19 august 2009

## Info Mario Plaza

Buna, am o intrebare: stie cineva daca in Mario Plaza din Dorobanti se gaseste vreun magazin cu... [...]

4 august 2009

## weekend in Bucuresti

Cum se anunta un sfarsit de saptamana canicular iar eu nu pot pleca din Bucuresti, ma gandeam ca... [...]

24 iulie 2009



ADVERTISING



daunatoare pentru noi. Viata este prea scurta.

#### Relaxeaza-te

Invata sa te opresti si sa mirosi trandafirii! Bucura-te de viata si apreciaz-o. Relaxeaza-te. Mediteaza. Contempleaza. Chiar daca lucrurile astea nu te vor face sa traiesti mai mult, care este sensul de a trai o viata lunga si sanatoasa daca nu te bucuri de ea?

Fa ceea ce te face fericita!

**Biosens** este specialistul dumneavoastra in produse ecologice alimentare si nealimentare premium: cosmetice bio Tautropfen, sucuri, dulciuri, produse alimentare, dulceturi. Toate produsele comercializate de noi sunt certificate sau indeplinesc cerintele a diverse institutii sau organisme de certificare recunoscute la nivel international!

Pagina 1 din 1  
Voteaza articolul

1  
Nota 0.0/5 (0 voturi)

Inapoi | Inainte

Taguri: frumuseti femeie

ADAUGA COMENTARIU

gn6jb

Introduceti codul din imaginea de mai sus

adauga comentariu

ADVERTISING  
bijuterii ceasuri bucatarie carti  
fond de ten parfumuri genti

Ti-a placut continutul articolului ? Aboneaza-te la newsletter

flori pantofi cizme creme pixuri jocuri lenjerie farduri manichiura telefoane rochii paltoane tablouri prezentari de moda coafuri  
cercei camasi costume costume de baie bluze fuste pantaloni haine bussines diete cariera copii imbracaminte ingrijire relaxare  
sarcina nunta sanatate cuplu si sex inele pulovere masaj dvd gadgeturi curele palarii manusi esarfe sepci caciuli fulare  
umbrela bentite ghete papuci sport machiaj masti ruj rimel oja epilatoare birouri

#### CELE MAI CITITE

1. Sex perfect: uimeste-ti...
2. Incaltaminte 2008-2009
3. Sex la maxim! Top 5...
4. Cum sa ai un par superb !
5. Ochii - secretele...

#### CELE MAI COMENTATE

1. Sex perfect: uimeste-ti...
2. Vagabondul milionar, din 13...
3. Stere Gulea revine din 20...
4. Cum sa ai un par superb !
5. Pro sau contra: sex la...

#### DISCUTII

1. eficient pentru celulita
2. Pastile de Slabit
3. CARTI (va rog poate ma puteti ajuta)
4. Info Mario Plaza
5. weekend in Bucuresti

#### CELE MAI ACTIVE MEMBRE

1. traveller
2. Neebparce
3. mazaren
4. serrena
5. desyre

1001AUTO

- "Kia Rio a suferit un facelift"
- "Volkswagen a lansat noul Polo GTI"
- "Dacia ofera prime de 600 lei angajatilor"

1001PEP

- Salvati Copiii isi propune sa sprijine 800,000 de haitieni afectati de cutremur
- Dieta in lupta cu raceala
- Cum alegi incaltamintea copiilor

BANUL SIBIL

- Firmele sunt scutite de CAS pentru someri
- Ungaria ajunge la 783 datorie publica din PIB
- 45 de nominalizari si 20 de agentii pe shortlist la BestAds editia 6

© 2009-2010. Copyright Media 10 SA. Contact | Termeni si conditii

