

Milyen fülbevaló illik fejformádhoz?

Az ékszerek minden öltözetet kiemelnek, sokszor elég egy pár fülbevaló ahhoz, hogy különlegesnek érezd magad. Az alábbiakban kiderül milyen fülbevaló illik a Te fejformádhoz!

Kerek fejforma

Akkor van kerek fejformád, ha arcod szélessége és magassága körülbelül azonos méretű. Kerüld a kicsi, kör formájú fülbevalókat, amelyek még kerekébbé teszik arcodat.



A kerek karika fülbevaló sem jó választás, valamint a túl sok kört és golyót tartalmazó fülbevalók sem. Ami jól áll az a csepp formájú vagy hosszúkás fülbevaló, amely hosszítja és vékonyítja arcodat. Az ovális vagy szögletes formájú fülbevalók is jól állnak.

Szív fejforma

Ha az állad hegyes és homlokod viszonylag széles, akkor szív fejformád van. Olyan fülbevalót kell keresned, amely az alján szélesedik, például könnycsepp, háromszög vagy csillár alakú fülbevalók.



A kerek és ovális fülbevalók is jól mutatnak az arcoddal mindaddig, amíg lefele nem szűkülnek. A piramis formájú fülbevalók szemet gyönyörködtetően fognak állni. Kerüld a rövid, szív formájú fülbevalókat.

Gyémánt fejforma

Ha a homlokod és állad keskenyebb, de határozott, széles arccsontod van, akkor gyémánt fejformával rendelkezel. Az egyenes és görbe fülbevalók is jól fognak állni.



Próbáld ki a könnycsepp alakú, karika vagy hosszú hullámos fülbevalókat. Figyelj arra, hogy a fülbevaló hosszú és vékony legyen, a vastag, karakteres fülbevalók nem állnak jól.

Négyzet fejforma

Ha arcod körülbelül ugyanolyan széles mint magas, és állkapcsod szögletes teszi fejformád, akkor négyzet alakú fejformád van. Bármely olyan fülbevaló jól áll, mely lágyítja szögletes

arcvonalaidat. Kerüld a szögletes formákat, válaszd a hosszúkás és hullámos fülbevalókat.

Jól áll a könnycsepp vagy hosszúkás spirál alakú fülbevaló. Kerüld a nagy karika fülbevalókat, inkább válaszd a kis karikákat, amelyek nem érnek az állkapocs csontodig. A túl hosszú fülbevalók előnytelenek számodra, mert optikailag nevétségesen kicsivé teszik fejméretedet.



Ovális fejforma

Az ovális fejforma a legsokoldalúbb, hisz a legtöbb fülbevaló típus jól mutat vele.

A kicsi kerek fülbevalóktól a hosszúkás nagy fülbevalókig minden jól mutat. A formák közül a szögletes és kerek is előnyös.

Hosszúkás fejforma

Ha túlzottan hosszú fejformád van, akkor már nem az ovális, hanem a hosszúkás fejforma kategóriába tartozol. Azt kell elérned, hogy arcod rövidebbnek tűnjön. Válassz ezért egy rövid csepp, rombusz vagy csillár formájú fülbevalót. A karika fülbevalók is jól állnak, feltéve, ha közel vannak fejedhez.



Mivel arcod kifejezetten nagy, a fülbevalóval meg kell próbálnod "kitölteni" az oldalsó teret, ezért a fülbevaló simuljon minél közelebb a fejedhez és ne legyen túl hosszú, mert akkor tovább hosszítja fejformád.

Fordított háromszög

Egy ritka fejforma, széles homlok és keskeny áll jellemzi. Hasonlít a szív formájú archoz, de ebben az esetben a homlok szélesebb és szögletesebb.

Jól állnak azok a lágy ívű fülbevalók, amelyek lefele szélesednek, mint a könnycsepp vagy csillár formájú fülbevalók. Egy háztető formájú fülbevaló is szépen kiemeli a háromszög alakú arcot.



Forrás: Bien.hu

Őszi finomságok

Cékla-répa-alma saláta

Hozzávalók: 1 nyers cékla, 1 nagyobb, egészséges répa, 1 szép nagy alma (Golden vagy Idared ajánlott), csipet só.

Ha dresszingszel szeretnéd, akkor még ezek fognak kelleni: 2-3 evőkanál tejföl, 1 kk őrölt köménymag (ha frissen őrölsz ízletesebb), 1 kk reszelt tormá, 2-3 gerezd zúzott fokhagyma

Elkészítés: Nagy lyukú reszelőn reszeljük le a nyers céklát, a répát és az almát, majd kissé sózzuk meg. A dresszingshez: 2-3 evőkanál tejfölből keverjük el 1 kávéskanál őrölt köménymagot, 1 kávéskanál reszelt tormát és 2-3 gerezd zúzott fokhagymát.

Keverjük össze a salátát a dresszingszel és már fogyaszthatjuk is!

Tepsiben sült csirkecombok

Hozzávalók: 4-10 alsó csirkecomb, kb. 2 kg burgonya, 200 g gomba, 80-100 g vaj, 150-200 g sajt, két közepes paradicsom, fűszerek, tejföl.

Elkészítés: Takarítsuk meg, majd kockázzuk fel a burgonyát, csurgassuk le a gombát (ha konzerv), karikázzuk fel a paradicsomot és reszeljük le a sajtot.

Kikenjük a tepsi a vajjal, öntsük bele a burgonyát, locsoljuk le 2 kanál olajjal és kb. 80 ml hideg vízzel. Megenjük a csirkecombokat a maradék vajjal (hogy ropogós legyen a bőre), majd rakjuk őket a burgonyára. Az egyik felkarikázott paradicsomot vágjuk fel és oszlassuk el rajta, fűszerezzük ízlés szerint, majd süssük 45-50 percet alacsony tűzön a sütőben.

Szedjük ki a tepsi, öntsük rá a gombát, igazgassuk el egyenletesen, ráreszeljük a sajtot és rápakoljuk a maradék paradicsomot. Tegyük be újból a sütőbe és alacsony tűzön süssük addig, amíg a burgonya megsül.

Jó étvágyat!



Miért nincs elég pénzem?

A jólét azt jelenti, hogy örülni tudunk annak, amink van. akkor élünk jólétben, ha azért szeretjük önmagunkat, akik vagyunk, és nem azért, amink van. Kezdjük tehát azzal, hogy köszönetet mondunk az Univerzumnak azért a sok csodálatos adottságért, amivel megajándékozott bennünket. Vajon meg tudod tenni?

Máté evangéliumában ez áll: „Mert akinek van, annak adatik, és bővülködik, de a kinek nincs, az is elvétejtik tőle, a miye van.” (Mt 13,12.) Ez első pillantásra nem tűnik túl igazságos kijelentésnek. Máté azt mondja, hogy a gazdagok még gazdagabbak, a szegények pedig még szegényebbek lesznek. Azok, akik igazságtalannak tartják ezt, úgy tekintenek a gazdagságra, mint valami mások által kiporciózott dologra. Ők durva igazságtalanságnak érzik Máté kijelentését. Ha viszont úgy tekintünk a jólétre, mint amit mi magunk vonzunk be az életünkbe, máris megváltozik a véleményünk, és az előbbi kijelentés nagyon is igazságosnak fog tűnni. A gazdagok a sikereikről gondolkodnak, és ezzel vonzzák a hasonló jellegű dolgokat. A szegények azonban csak a hiányérzetre és a korlátokra tudnak összpontosítani, így szinte törvényszerű, hogy ezekben lesz több részük.

Ha meg akarsz oldani egy problémát, először a probléma gyökerét kell megkeresned. A szegénység gyökere a szegénységtudatosság. A szegénységtudatosság hatására az ember mindenütt hiányt és korlátokat lát, hall, érez és tapint. Amikor egy gazdag embernek anyagi problémái támadnak, ami nem is olyan szokatlan dolog, ő nagy bölcsen a probléma gyökerét kezdi keresni. Korrigálja a gondolkodását, és már indul is tovább. Figyeld csak meg, miről beszélgetnek a szegénységtudatos emberek. Hiányérzetről, korlátokról és nehézségekről. Csak erről tudnak beszélni, mert csak erre tudnak gondolni. Azért gondolnak csak erre, mert szegénységtudatban élnek, és hagyják, hogy az adott körülmények befolyásolják a gondolkodásukat.

Wealthy&Healthy

Egészségesen harminc fölött!

A harmincas éveik elején járó nők általában kirobbanó formában vannak, az évek múlásával a test egyre több törődést igényel. **Tippek harmincasoknak, hogy az egészség továbbra is természetes legyen.**

1. Az arc bőr fokozott védelme

Harminc felett a bőr anyagcseréje már nem tökéletes, nem jut elég tápanyaghoz és oxigénhez. Csökken a bőr rugalmasságáért felelős kollagén-, illetve a faggyútermelés is. Mindezek következménye a szárazabb, egyenetlenebb, fakóbb arc bőr, és megjelenhetnek az első felszíni és mimikai ráncok is. Az anyajegyek és pigment foltok is szaporodni kezdenek, báj nagyon óvatosan a napozással és a szoláriummal, és kezdj el extra magas faktorú fényvédőt használni.

Egy harmincas nő már nem engedheti meg magának, hogy sminkben fekdjön le, mert a bőrén másnap azonnal látszik a legkisebb hanyagság is. Aki jó formában akar maradni, annak érdemes jobb arcápoló termékekbe beruházni (és lelkiismeretesen használni is a termékeket) és rendszeresen, legalább évszakonként egyszer ellátogatni a kozmetikushoz.

2. Nem szabad dauerolni

Az első ősz hajszálak megjelenése után kezd el rendszeresen festetni a hajad. Több olyan modern hajfesték is kapható már, ami ammónia-mentes, de érdemes kipróbálni a henna alapú, természetes festékeket is, a haj ugyanis ebben az életkorban már nem regenerálódik olyan

könnyen. Ha eszedbe jutott valaha is, a dauert örökre felejtsetd el.

A kezek is több törődést igényelnek, ebben az életkorban ugyanis gyakran lép fel kalcium-hiányos állapot, és ez kihat a körmök állapotára is. A kéz bőrén nagyon hamar meglátszik a kor, hajlamosabb a kiszáradásra, így érdemes zsírosabb, tápláló kézkrémre váltani.

3. Diéta helyett életmódváltás

Harminc felett a test elkezd egyre több zsírt raktározni, és a felszedett kilók is egyre nehezebben mennek le. Ha szeretnél tartósan jó formában maradni, akkor érdemes megfontolnod egy teljes körű életmódváltást. A táplálkozás nem csak a jó alak, hanem az egészség alfája és omegája is, így ebben az életkorban éppen ideje egy életre szóló táplálkozási program mellett elkötelezned magad.

4. Mozogj rendszeresen

Ne ártasd magad, kizárt dolog, hogy az íróasztal mögött ülve meg tudod őrizni a jó formád, előbb-utóbb muszáj lesz megbarátkoznod a ténnyel, hogy a sportot az életed szerves részévé kell tenned.

5. A stresszt kezelni lehet és kell

Mindenkinek más jön be, van aki egy kiadó edzéssel, más relaxációval képes kisimítani az idegeit. Akármilyen megoldást választasz, a lényeg, hogy legyen valamilyen technikád, és rendszeresen alkalmazd.

Szerző: Molnár Antónia