

Как быстро подготовиться к лету? Советы для женщин. День первый

Мы ждем лета, как ждем Нового года и Дня рождения. Ждем лета, как предвкушения новых событий, встреч, веселого отдыха, любимых дачных хлопот или неспешных прогулок по улицам. И лето приходит – высушивает весеннюю слякоть, рассыпает на детских носках веснушки, наполняет воздух запахом распускающихся зеленых листочков. Лето приходит во всеоружии.

А что же мы, милые женщины? Недаром во все времена актуальна поговорка – готовь сани летом, а телегу зимой. То есть, готовить себя к лету надо уже осенью. Хорошо, если мы всю долгую промозглую осень и холодную зиму ходили в спортзал, поддерживали в солярии золотистый оттенок кожи, холили руки, навевались в салон красоты для водорослевых обертываний и массажа... А если нет? Поэтому проводим экспресс-курс подготовки к лету. Наберитесь терпения – вам потребуется всего пять дней, чтобы привести себя в относительный порядок и встретить лето без смущения. С чего начать?

День первый

1. Баня.

Конечно же, с похода в баню. Разумеется, вы ходили в нее всю долгую зиму, пили чай с подругами и обсуждали мужей. Но этот поход – особенный, говорить вам будет некогда. В бане необходимо выполнить следующие процедуры.

Для тела: обязательно скраб. Смешайте сметану и соль в пропорции один к одному, кофейную гущу и жидкое мыло, молотые косточки абрикоса и мед. Можете воспользоваться покупным косметическим средством – эффект будет не хуже. Не забудьте как следует протереть пяточки, локти и колени. Если завтра вечером вы не улетаете в отпуск – придется сбрить волосы на ногах и в других местах, где женщинам их принято удалять. Если улетаете – откуда у вас там волосы, вы же еще вчера удалили их посредством эпиляции в салоне красоты?! Перед выходом из бани полезно нанести на все тело подогретое кокосовое масло, молочко, спрей – ваш любимый продукт по уходу за собой. Очень хорошо смотрятся увлажняющие кремы с эффектом мерцания. Поздравляю – вы подготовили себя и свой организм к следующему этапу встречи лета: массаж и посещение солярия. Особенно если выпили в бане пару чашек зеленого чая или отвара шиповника.

Для лица: специальный нежный пилинг, чтобы не слишком травмировать кожу. Маска – в зависимости от типа и состояния кожи. Для жирной кожи подойдет очищающая распаривающая маска с тертым огурцом и каплей лимонного сока. Сухая, чувствительная кожа обрадуется теплему оливковому маслу с тертой петрушкой. Увядающей коже помогут взбитый яичный белок с крахмалом. Выждав необходимое время (обычно 10-20 минут), смойте маску и нанесите увлажняющий крем, который вам подходит. Вы готовы к посещению косметолога – даже если вы не балуете его своими визитами, перед наступлением лета, раз в год, вы просто обязаны у него побывать. Как зачем? Впереди чистка лица и коррекция бровей.

Для волос: согрейте репейное масло и на двадцать минут вотрите его в голову. Вреда не будет точно. Всевозможные маски с экстрактом змеиной кожи (для роста волос), бальзамы и гели хороши, но на данном этапе подготовки к лету нам нужно просто волосы вымыть – все остальное с ними сделает парикмахер. Мы ведь отправимся к нему перед открытием пляжного сезона?

2. Диета.

Я не зря упомянула про зеленый чай и отвар шиповника, которым надо было насладиться в бане. Поскольку ближайшие пять дней у нас разгрузочные и посвящены подготовке к лету, пояса придется затянуть. Вы можете сесть на свою любимую диету, уже опробованную и дающую результаты. Если же таковой у вас нет – предлагаю свою. Она заключается в том, что вы не отказываете себе ни в чем – в рамках разрешенных продуктов. Минус в том, что разрешенных продуктов немного – кефир, морковь, фрукты и салат из пекинской капусты, помидоров, чеснока и заправки – можно майонезом, можно – оливковым маслом, можно заправить салат даже подсолнечным – лишь бы съесть. Через пять дней, если выдержит характер, вами можно будет ковры выбивать. Если продержитесь дольше – оцените, что такая диета позволяет сбрасывать не более 2,5 кг в месяц – это безболезненное и мягкое снижение веса, причем чувства голода вы практически не испытываете – просто крошите себе очередной тазик салата и наслаждаетесь.

Вот так вот – хрустя морковкой – вы завершаете **Первый день подготовки к лету**. О дальнейших ваших шагах вы узнаете из следующей статьи.

Автор - **Анна Сызранова**

[Источник](#)