

Каков твой реальный возраст?

Давно известно, что реальный возраст человека - это не разница между годом на календаре и цифрой в паспорте. Это сумма вредных привычек, выкуренных сигарет и выпитых чашек кофе, прибавленная к образу жизни. Минус тренировки, зеленый чай и хороший сон. Ученые назвали конкретные слагаемые, которые помогут высчитать, сколько же тебе сейчас лет.

- + Ты работаешь и живешь в постоянном стрессе, не принимаешь поливитамины. + 1 год
- + Чаще, чем раз в два месяца, делаешь пилинг. Это ускоряет старение, потому как кожа не успевает восстанавливаться и обновляться (на это ей нужно в среднем 28 дней). + 3 года
- + Страдаешь лишним весом: ты никак не можешь отказаться от жирной и сладкой пищи, отлыниваешь от занятий спортом. + 4 года
- + Злоупотребляешь сладким, несмотря на то, что в семье есть случай диабета в возрасте до 35 лет. + 5 лет
- + Активно загораешь на пляже и в солярии, не пользуешься защитными кремами. + 6 лет
- + Выкуриваешь по пачке в день на протяжении 10 лет и более. + 10 лет

- Пьешь не меньше двух литров воды в сутки (не считая супов, чая, кофе и других напитков). – 2 года
- У тебя есть творческое хобби, например, игра на музыкальном инструменте, вязание или живопись. Эти занятия стимулируют выработку гормона норадреналина, который расслабляет лицевые мускулы, – отличная альтернатива ботоксу. – 3 года
- Ты устраиваешь себе разгрузочные дни как минимум раз в две недели: в это время в организме начинает вырабатываться сиртуин (фермент, который делает наши клетки более устойчивыми к агрессивному воздействию внешней среды). – 4 года.
- Ты высыпаешься. Сон – это средство, которое порой полезнее любого крема: деление клеток ночью происходит в 8 раз быстрее. – 4 года.
- Ты занимаешься йогой или медитацией. Они вводят нас в благодное состояние погружения в себя, дыхание становится более глубоким (как следствие, клетки получают больше кислорода и лучше «дышат»), активно вырабатывается гормон DHEA – источник молодости. – 4 года
- В твоем рационе всегда есть красные овощи: помидоры, свекла, красный перец. Эти продукты содержат такие растительные вещества, как каротин и ликопин, которые защищают клетки от неблагоприятного воздействия свободных радикалов и ультрафиолетовых лучей. – 4 года.
- Регулярно занимаешься фитнесом и активными видами спорта. В это время повышается потребление кислорода, и кожа в результате активнее снабжается питательными веществами. Проводишь в активном движении хотя бы 5 часов в неделю?

Каков твой реальный возраст

Автор: admin

13.06.2011 18:29 -

Поздравляем, можешь смело убавить свой возраст! – 5 лет.

- Наблюдаешься у косметолога, пользуешься подобранной специалистом косметикой, посещаешь салоны красоты, а на уход за собой тратишь не менее 30 минут в день. – 6 лет.

Ты прибавила к своему возрасту некое количество лет и осталась недовольной? Не волнуйся, у тебя есть возможность исправить получившуюся цифру, ведь возраст – величина не абсолютная, а относительная! Выполняй как можно больше пунктов со знаком «минус» – и молодежь на глазах.

И напоследок несколько советов от известных женщин, которые знали толк в молодости и красоте:

«Не думай, что стареешь, – это старит» (Ванда Блоньская).

«Мои фотографии несправедливы ко мне... Они выглядят в точности так же, как и я» (Филлис Дилер).

«Секрет вечной молодости состоит в том, чтобы жить добродетельно, есть медленно и лгать насчет собственного возраста» (Люсиль Болл).

Автор - **Ксения Угланова**

[Источник](#)