Автор: admin
31.08.2014 19:46 -

Где мои 17 лет, или Как выглядеть моложе?

Всем нам хочется подольше оставаться молодыми и привлекательными. Особенно важно это для женщин, которых мёдом не корми, дай только услышать в свой адрес что-то вроде: «Больше 20 лет я бы вам не дал!». До определённого возраста нам достаточно просто следить за собой – нужно периодически использовать увлажняющие кремы для своего типа кожи и по возможности делать зарядку.

Однако уже к 30 годам появляются первые, пока малозаметные приметы старения: мелкие морщинки, особенно в области глаз, пористая кожа, несколько обрюзгшая фигура. Самое время активно заняться своим внешним видом и здоровьем, чтобы подольше сохранить молодость и цветущую наружность. С чего же нам начать?

Питание

Основное правило сбалансированного питания – не переедать. Приучите себя к тому, что хотя бы один раз в день нужно съедать овощной салат. Самый простой рецепт: листья салата слегка измельчить, смешать с нарезанными помидорами или огурцами, добавить немного уксуса и оливкового масла. Лучше есть без соли и без хлеба.

Есть мясо каждый день вовсе необязательно и даже вредно. Достаточно употреблять его 2-3 раза в неделю. Обязательно хотя бы раз в неделю кушайте рыбные блюда. Пейте достаточное количество воды.

Талая вода

Вода, образующаяся при оттаивании льда, известна своими целебными свойствами. Дело в том, что в наших клетках содержится жидкость, близкая по своей молекулярной структуре к талой воде. Обычная водопроводная или даже минеральная вода содержит всевозможные примеси, не всегда полезные для нашего организма. Однако при замораживании воды меняется её кристаллическая структура, что приводит к тому, что жидкость легче усваивается клетками организма и улучшает обмен веществ.

Это ускоряет процесс появления новых клеток, что способствует очищению и даже омоложению организма. Отсюда и долголетие, и повышенная работоспособность. Кроме того, талая вода понижает уровень холестерина в крови. Хотите омолодить свой организм – пейте талую воду!..

Уход за кожей

Одними увлажняющими кремами теперь не обойтись. Чтобы освежить свою кожу, нужно несколько раз в неделю делать питательные маски. Одной из самых лучших на мой взгляд является овсяная маска. Она прекрасно сужает поры и омолаживающе действует на кожу.

Вот рецепт, которым я пользуюсь постоянно: овсянку перемолоть в муку, добавить полчайной ложки мёда. В полученную смесь выжать дольку лимона. Наносить на кожу лица и область декольте. После такой маски ваша кожа будет просто сиять.

Спорт

Желательно хотя бы 2 раза в неделю посещать фитнес-центр. Час усиленных упражнений лишит вас огромного количества колорий. Для тех, у кого совсем нет времени, можно порекомендовать банальное качание пресса. Это не только укрепит мышцы живота, но и избавит со временем от жировых отложений в области таза. Кроме того, очень полезен бег, хотя бы 10-15 минут в день.

Примочки для глаз

Чтобы глаза выглядели здоровыми и блестящими, можно использовать примочки из чая. Чайный раствор не должен быть слишком крепким. Если же вы хотите избавиться от припухлостей под глазами, используйте тёртый картофель, это прекрасное средство!

Сон

Прошли те времена, когда мы могли провести полночи в компании друзей, а утром пойти на работу и выглядеть при этом так же свежо, как если бы мы проспали всю ночь. Женщинам после 30 лет для того, чтобы хорошо выглядеть, необходимо спать не меньше 7 часов в сутки. Хотя, конечно, удаётся нам это далеко не всегда: ведь нужно сделать столько дел! И всё же попробуйте организовать своё время таким образом, чтобы отправляться ко сну не позже полуночи. Тогда у вас будет достаточно времени для здорового освежающего сна.

Одежда

Интересно, что тёмная одежда несколько старит нас, а светлая, наоборот, делает визуально моложе. Присмотритесь к своему гардеробу. Не слишком ли много у вас тёмных или чёрных вещей? Купите себе несколько ярких светлых блузок, маечек или шарфиков. Таким образом вы очень легко добьётесь эффекта лёгкого омоложения.

Позитивные эмоции

Но самое главное – это, конечно же, наши мысли и эмоции. Если мы постоянно переживаем или страдаем, то стареть мы будем не по дням, а по часам. Если же мы испытываем приятные чувства, то мы как бы внутренне расцветаем, что незамедлительно сказывается и на нашей внешности. Именно поэтому так важно мыслить позитивно, не впадать в хандру и желать окружающим всего самого лучшего. Реакция мира не замедлит проявиться: вы получите массу приятных сюрпризов в течение дня.

На самом деле нет ничего сложного в том, чтобы выглядеть моложе своего возраста. Просто не стоит забывать о себе, всецело отдавшись делам и заботам. Если уделять себе время и внимание, можно добиться такого эффекта, что и в 60 лет мы будем слышать ту же ласкающую слух фразу: «Больше 20 лет я бы вам не дал!». Пожалуй, стоит к этому стремиться...

Автор - **Ирина Горбунова**
Источник