Автор: admin
15.04.2014 15:21 -

От чего зависит красота?

«Красота – не потребность, а экстаз. Это не образ, что вам хотелось бы видеть, и не песня, что вам хотелось бы слышать, но образ, который вы видите, даже если сомкнете глаза, и песня, которую вы слышите, даже если закроете уши». Д. Х. Джебран

Давно известно о том, что встречают «по одежке», иными словами наша внешность – это наша визитная карточка, по которой на нас обращают внимание окружающие и дают свою оценку. Если человек красив, то ему гораздо проще и быстрее расположить к себе людей, которые находятся рядом. Действительно, красивые и привлекательные люди сразу вызывают в нас симпатию и любовь. Благодаря красивой внешности, многие люди добиваются достаточно больших высот, так как они уверены в себе и своих силах.

Следовательно, если человек хочет, чтобы его выслушали и поняли, что он умен, добр, талантлив, ему необходимо привлечь к себе внимание внешностью. В противном случае человек просто не успеет познакомиться и проявить себя. Всегда помните слова Ф. Бэкона, который сказал: *«Красивое лицо является безмолвной рекомендацией»*

Для того чтобы продлить свою молодость и красоту, необходимо жить в гармонии с самим собой. Как известно, женщины намного больше уделяют внимание своей красоте. Мужчины же больше уделяют внимание красоте женщин.

«У женщины, как опыт учит нас – здоровье с красотою неразлучны». Лопе де Вега.

Красота – это результат хорошего здоровья. Если человек желает сохранить свою красоту в зрелом возрасте, нужно уделять внимание правильному питанию, режиму дня, физическим упражнениям, водным процедурам и т.д. Обязательно следить за своим весом и сном, избегать стрессов, волнений, переживаний. От психического состояния напрямую зависит и внешность.

Женщины, которые даже в зрелом возрасте выглядят подтянуто, красиво и молодо, безусловно, заслуживают уважения, так как сохранение внешней привлекательности

требует огромных сил и упорного труда, ведь без ежедневных тренировок и процедур по уходу за телом красота быстро увядает. Сразу же хотелось бы подчеркнуть, что внешняя красота может потеряться, если человек не обладает внутренней красотой, обаянием, добротой, уверенностью, а также хорошими манерами.

Для того, чтобы как можно дольше оставаться молодыми и красивыми, необходимо соблюдать **несколько простых правил**, которые способны изменить в лучшую сторону жизнь любого человека.

1. **Не думать о плохом.** Не стоит угнетать себя различными переживаниями и обидами. Постарайтесь думать только о том, что хорошего в этом мире намного больше. Не забывайте об улыбке, ведь давно известно, что улыбаясь, человек выглядит моложе своих лет.

2. **Следить за своим питанием.** Не переедать, не голодать и не довольствоваться тем, что Бог послал.

3. **Избавиться от вредных привычек**, то есть забыть о сигаретах и алкоголе.

4. **Чаще гулять на свежем воздухе**. Бег по парку зарядит вас энергией и бодростью. Стараться каждые выходные выезжать за город, где воздух менее загрязнен, чем в городе.

5. **Уделять время плаванью**, так как водные процедуры очень необходимы. Если нет возможности ходить в бассейн, то можно дома принимать контрастный душ или обливаться.

6. **Передвигаться пешком.** Например, поднимаясь по лестнице, человек сжигает лишние килокалории и дает организму необходимую ему физическую нагрузку.

7. **Следить за своим сном**. Для нормального отдыха и восстановления сил необходимо спать около 8 часов. И не забывайте, что сон будет крепким, если комнату заранее проветрить, а ложиться спать и просыпаться – в одно время.

Секретов красоты очень много, и каждый человек выбирает для себя наиболее ему подходящие. Но существует определенный комплекс процедур, упражнений и правил, которые в сочетании могут помочь каждому человеку продлить свою привлекательность.

Подводя итог, следует вспомнить слова А.Чехова о том, что «в человеке должно быть все прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли».

Автор - **Татьяна Маркинова**
Источник