

Секреты красоты Софи Лорен, или Как выглядеть моложе?

Всемирно известной итальянской актрисе Софи Лорен 20 сентября 2010 года исполняется 76 лет.

Подумать только, моя бабушка недавно отметила 70-летний юбилей, но разница во внешности поразительная. В 73 года София позировала обнажённой для календаря Pirelli!

Как Софи Лорен удаётся сохранять свою красоту и очарование?

По словам актрисы, красота требует заботы и тщательного ухода, ни пластика, ни имплантаты, ни инъекции не смогут сделать для вашей красоты столько, сколько вы сами сможете, трудясь для её сохранения ежедневно.

При этом надо начинать с создания собственного образа, как заявляет актриса: «Меня всегда поражало, насколько сильно костюм, макияж и прическа способствуют созданию образа».

На что же обратить внимание в первую очередь? Давайте по порядку.

1. Волосы

«Они помогут играть любую роль, которую потребует от вас жизнь, непринуждённо и с большим мастерством». Важно определить тип своих волос и их особенности. В соответствии с возрастом, типом лица, цветом кожи и глаз можно подобрать выигрышную для вас стрижку и цвет волос.

2. Кожа

«Ухаживая за кожей сегодня, вы работаете на свое будущее, поскольку женщина с хорошей кожей прекрасно смотрится в любом возрасте». Больше всего повезло обладательницам жирной кожи, т.к. на ней позже появляются морщины.

Обладательницы такого типа кожи начинают ухаживать за ней раньше, из-за излишней жирности они пользуются сильными кремами и лосьонами, но со временем их кожа становится менее жирной, и если они по привычке продолжают пользоваться средствами для жирной кожи, то рискуют ей навредить.

Автор: admin

26.09.2011 10:53 -

С другой стороны женщины с сухой или нормальной кожей в юности относятся к этому как к само собой разумеющемуся, не думая о том, что красота – это дар, который им необходимо сохранять, а кожу увлажнять питательными кремами и масками.

Косметику с глаз София рекомендует снимать обычным растительным маслом, т.к. кожа вокруг глаз более нежная и сухая, чем на других участках лица. Не рекомендуется использовать для умывания слишком горячую или слишком холодную воду, иначе это может привести к мелким лопнувшим сосудикам и покраснениям на лице.

3. Тело и образ жизни

Итальянская звезда ложится спать в 21 час. Температура в ее спальне не превышает +21°C. Встает в 6 утра, чтобы «почувствовать, как пробуждается мир», и 10 минут делает гимнастику с гантелями при открытом в любую погоду окне. После – контрастный душ. Это помогает поддерживать тонус и сохранить форму бюста.

4. Диета

Сама актриса обожает макароны. При росте 173 см она весит 60 кг. София через каждые три месяца устраивает себе двухдневную разгрузочную диету. Два дня подряд питаться свежими фруктами и овощами и пить натуральные соки – это не такая уж сложная диета. Что касается повседневного приёма пищи, то Софи рекомендует сначала есть белковые продукты, чтобы они усвоились максимально, а через несколько минут кашу, картофель или салат.

Вот примерное меню актрисы на 1 день:

Завтрак: молочный суп или йогурт с мюсли, 1 вареное яйцо, фрукты, 1 кусок зернового хлеба.

Обед: рыба или нежирное мясо, любая каша, овощной салат.

Ужин: постные копчености, рыба, зеленые овощи, фрукты.

В течение дня – 2 литра минеральной воды без газа мелкими порциями.

5. Стиль

О том, как правильно одеваться, написано уже много книг. Об этом нам каждый день рассказывают глянцевые журналы. Умение одеваться красиво в соответствии с возрастом и типом фигуры – это своего рода искусство. Умение красиво двигаться – визитная карточка Софии, но этому тоже можно научиться.

6. Душа + характер

«Красота зависит и от другого – доброты, ума и, конечно, воображения, без которого эффектной женщиной не станешь». Умение быть обаятельной, доброй, чуткой, нежной и всегда оставаться женщиной играют в этом не последнюю роль.

Секреты красоты Софи Лорен, или Как выглядеть моложе

Автор: admin

26.09.2011 10:53 -

Для того чтобы не позволять себе вредных привычек, каждый день бороться со своими недостатками и ухаживать за своей внешностью, нужно очень любить и уважать себя.

Автор - **Татьяна Сарбаева**

[Источник](#)