Автор: admin
06.10.2013 13:29 -

Как оставаться молодой?

Сохранить молодость и красоту хочет каждая женщина, и есть много секретов, как этого добиться. Я хочу рассказать о некоторых из них.

Избегайте солнца и солярия

Ничто так не старит кожу, как неумеренное увлечение загаром! Если вы будете защищать свою кожу от солнца, то продлите молодость как минимум на 10 лет! А красивый загар можно получить с помощью крема-автозагара – он окрашивает только верхние слои кожи и не наносит вреда.

Высыпайтесь

Вы ведь это знаете, правда? Не меньше 8 часов! Знаю, знаю, как вы заняты, но вы ведь себя любите? Регулярное недосыпание не только старит кожу, расшатывает нервную систему, но и ведет к прибавке в весе.

Проявляйте умеренность в еде

Не морите себя голодом, но и не объедайтесь! Старайтесь включать в рацион больше свежих овощей и фруктов. Регулярно ешьте орехи – тогда морщинки появятся позже. Но не слишком увлекайтесь, орехи очень калорийны. Не забывайте о рыбе – она защитит ваше сердце и сосуды. И поменьше сладкого и мучного, но не отказывайтесь совсем от любимых пирожных, строгие ограничения только навредят!

Следите за весом

Если вы будете набирать и терять вес, это плохо отразится на вашей внешности. Следите за тем, чтобы вес оставался стабильным: если заметили, что немного набрали вес, ограничьте свой рацион. Можно просто заменить ужин стаканом кефира и яблоком, и за несколько дней пара лишних килограммов уйдет.

Пейте воду!

Начинайте каждое утро со стакана чистой воды и в течение дня предпочитайте воду сокам и газировке. Старайтесь пить понемногу, маленькими глотками – тогда не будет нагрузки на почки. И помните, что недостаток воды может вызвать усталость, головную боль, проблемы с кишечником.

Сохраняйте душевное равновесие

Стресс – одна из причин преждевременного старения, так что постарайтесь на все смотреть проще и не переживать по пустякам. По возможности больше общайтесь с

природой – это не обязательно должна быть поездка в лес с палатками, обычная прогулка в парке тоже очень полезна для нервной системы.

Найдите себе пару

Любовь – настоящий эликсир молодости. Если предаваться любви хотя бы дважды в неделю, то вы будете выглядеть гораздо моложе! Ведь вырабатывающийся при этом гормон эндорфин, который иначе называют гормоном счастья, укрепляет иммунную систему.

Любите свою работу

Те, кто работают, выглядят моложе своих неработающих сверстников примерно на 5 лет! Старайтесь полностью реализовать себя, это добавит вам уверенности в себе.

Заведите хобби

Увлекайтесь вышивкой, танцами, стихами, выпечкой, наблюдением за звездами, путешествиями, рисованием! Любимое увлечение не только будет приносить вам моральное удовлетворение, но и обогатит вас новыми знаниями, опытом, возможностями.

Обязательно снимайте макияж перед сном

Сделайте это обязательным ежевечерним ритуалом. Купите себе приятное молочко и тоник для снятия макияжа и поставьте на туалетный столик вместе с красивой коробочкой с ватными дисками. Наслаждайтесь процессом ухода за собой!

Обновляйте макияж

Если вы годами делаете один и тот же макияж, то пора его изменить. Откажитесь от тонального крема – лучше использовать корректирующие средства на тех участках кожи, где это необходимо, а потом слегка припудрить, чтобы сделать кожу матовой. Избегайте слишком яркой косметики и помните, что блестящие и перламутровые тени подчеркивают морщинки.

Ухаживайте за кожей

Обязательно пользуйтесь дневным и ночным кремом, подходящим для вашего возраста и типа кожи. Дневной крем должен быть с солнцезащитными фильтрами, особенно это актуально летом. Хотя бы раз в неделю делайте увлажняющие маски для лица и шеи.

Ходите к парикмахеру

Хороший мастер способен преобразить вас и сделать настоящей королевой! Но чтобы не испытать разочарования, обратитесь к уже знакомому парикмахеру. Посоветуйтесь с

мастером, какая прическа подойдет к вашему типу лица, просмотрите журналы. Но не делайте стрижку или химическую завивку накануне важного события – волосам нужно немного времени, чтобы адаптироваться, а вам – чтобы принять новый имидж и чувствовать себя уверенно.

Больше смейтесь

Смех не только продлевает жизнь! Он так же очень полезен для иммунной системы, действуя противоположно стрессу. Любители посмеяться реже болеют и меньше устают! Смех тонизирует лицевые мышцы, способствует приливу крови – так что не бойтесь морщин, улыбайтесь! Чтобы принести больше смеха в свою жизнь, читайте юмористические журналы, обменивайтесь шутками с друзьями и коллегами, смотрите комедии, покупайте в подарок забавные сувениры.

Двигайтесь!

С возрастом замедляется метаболизм, что может привести к лишнему весу. Спасти ситуацию могут физические нагрузки – необязательно заниматься в спортзале, можно просто побольше ходить пешком, чаще ходить в походы, предпочитать лифту лестницу. Если вы каждый день добираетесь домой на автобусе, выходите на одну-две остановки раньше и прогуляйтесь пешком.

Общайтесь с приятными людьми

Почаще ходите в гости и проводите время с друзьями – это очень положительно влияет на душевное равновесие. Можно совместить приятное с полезным: например, пойти в поход с друзьями! Тогда вам гарантированы и физические нагрузки, и приятное общение.

Тренируйте свой мозг

Изучайте иностранные языки, разгадывайте кроссворды, играйте в интеллектуальные игры – это поможет сохранить ясный ум до глубокой старости.

Не подавляйте свой гнев

Очень вредно постоянно держать в себе негативные эмоции. Конечно, не стоит срываться на окружающих! Выход есть – вы можете поколотить подушки и вдоволь покричать наедине с собой. Также очень помогают физические упражнения. Если вас что-то огорчает, расскажите об этом и иногда спорьте с тем, с кем вы не согласны.

Расстаньтесь с сигаретой

Когда женщина бросает курить, ее кожа молодеет! Так что не откладывайте это в долгий ящик, бросайте курить и молодейте с каждым днем!

И обязательно любите себя! Балуйте себя время от времени, не ограничивайте строгими рамками. Наслаждайтесь каждым новым днем, ведь вокруг так много хорошего! Делайте себе подарки, заботьтесь о душе и теле, и вы всегда будете молодой.

Автор - **Ольга Ромашина**
Источник