

Как сохранить красоту своего тела? Рецепты моей бабушки

Все девушки (ну, или почти все) следят за красотой своего личика. Крем, питательные маски, очищающий пилинг... Но почему, ухаживая за лицом, мы так часто забываем о теле? А ведь оно тоже стареет и увядает, ему тоже нужна наша забота и уход.

Не ленитесь каждый раз после душа наносить на кожу питательный лосьон или крем для тела. Кремом для рук ведь все пользуются, а чем ножки и всё остальное хуже рук? Раз в неделю обязательно устраивайте себе какую-нибудь салонную процедуру! Нет денег или времени на посещение салона красоты? Не беда, устроим собственный косметический кабинет прямо в ванной!

Каждая женщина мечтает, чтобы её грудь была красивой. И если кожа в зоне декольте у вас мягкая, бархатистая, ухоженная, то вы будете выглядеть самой красивой, вне зависимости от размера груди!

Сливочная маска для зоны декольте

Три столовых ложки густых сливок или сметаны нужно смешать с яичным желтком и чайной ложкой меда. Маску наносим на шею и зону декольте на 10 минут.

Кофейный пилинг для тела

Спитую кофейную гущу смешиваем с медом и растираем этой смесью всё тело, особое внимание уделяя проблемным местам, тем, где появляется целлюлит. Такой пилинг отлично очищает и тонизирует кожу. А какой приятный аромат! Кстати, если эту процедуру проводить еженедельно и совмещать с походом в сауну или баню, то, скорее всего, вы вообще никогда не постареете! Кожа после такого пилинга мягкая и бархатистая, как у младенца. После завершения процедуры не забудьте нанести лосьон для тела.

Масло для пяточек

Кожа на ногах очень сухая? На пятках трещины? Не поленитесь сделать себе хороший педикюр в салоне, а потом поддерживайте салонный эффект с помощью домашних средств. Чтобы кожа ступней стала мягкой и нежной, сначала как следует распарьте ножки, а потом толстым слоем нанесите маску из крема и растительного масла (смешивается в равных пропорциях). Наносить такую маску нужно на всю ночь.

Для поддержания тонуса не забывайте и о гимнастике. Простые упражнения в течении всего каких-нибудь десяти минут позволят вашим мышцам всегда оставаться в тонусе. Не следует забывать и о массаже. Отговорки в стиле «нет времени и денег» и здесь не пройдут. Чтобы баловать себя массажем, не обязательно пользоваться услугами массажиста. Сейчас в продаже огромное количество всевозможных ручных массажеров для тела.

Многие считают такие вещицы бесполезными, но это неправильно. Если вы пользовались массажером и не добились никакого эффекта, значит вы просто нерегулярно делали массаж. При правильно подборе массажера и регулярных процедурах ручной массаж имеет потрясающий эффект! Тело приходит в тонус, кожа становится подтянутой, даже целлюлит и растяжки со временем исчезают.

Ну и, конечно, не забывайте про водные процедуры. Баня, сауна, бассейн, контрастный душ – всё это пойдет только на пользу. Все знают про закаливание, обливание ледяной водой. Так вот, чтобы сохранить упругость и красоту кожи, лучше обливаться не ледяной, а чуть прохладной водой – комнатной температуры. Ещё лучше, если это будет не просто вода, а отвар целебных трав – ромашки, календулы, липового цвета или фенхеля.

Самое главное – не забывайте о себе, гоните прочь мысли вроде «я уже старая, толстая, мне ничего не поможет». Женщина красива в любом возрасте, если она любит себя!

Любите свое тело, ухаживайте за ним, ведь тело – это оболочка нашего внутреннего мира, а уж мы-то достойны прекрасной оболочки, такой же прекрасной, как и наш внутренний мир, не правда ли?!

Автор - **Виктория Белкина**

[Источник](#)