

Золотые правила невыспавшейся красотки. Как выглядеть свежо и бодро?

Вы не выспались? Когда вам при встрече задают этот вопрос, вы понимаете, что следы недосыпания видны окружающим.

Прискорбно, но факт. Все, включая любительниц бурной ночной жизни, нуждаются в полноценном сне. Природу не обманешь, а потому всё, что мы «недоспали» ночью, утром проявится на нашем лице. Как этого избежать?

Любая женщина, которая в силу состояния здоровья, образа жизни или профессиональной необходимости не высыпается по ночам, должна соблюдать несколько основных правил – «Золотых правил невыспавшейся красотки», они помогут ей сохранить лицо во всех смыслах этого слова. Соблюдать их несложно: главное – знать, что, как и зачем делается по утрам после бурной бессонной ночи.

Правило первое: водные контрасты

Проснувшись, решительно отправляйтесь в ванную комнату. Лучше всего сразу же забраться под душ и освежить все тело, но и контрастное умывание тоже подойдет.

Действуем по схеме: горячая вода – холодная вода – горячая вода – холодная вода и т.д., при этом смена температур должна произойти хотя бы пять раз. Обязательно в последний раз мы умываемся именно холодной водой. В деле контрастного умывания важно избежать полутонов: не нужно щадить себя, действуя по схеме «горячая вода – теплая вода – холодная вода», – освежиться вам помогут именно контрасты.

Правило второе: замечаем следы

Важно знать, что во время сна наша кожа не отдыхает, а усердно занимается тяжелой работой – самоочищением. И если возможности для проведения такой работы мы коже не даем, то есть, не спим столько, сколько необходимо, то в результате и получаем утром серый цвет лица, расширенные поры, отечность и бледность.

Исправить эту ситуацию можно: просто немного помогите коже очиститься. Сделайте маску для очищения кожи и восстановления ее свежести, а во время ее воздействия вы

можете спокойно приготовить завтрак или одежду к выходу.

Правило третье: план «Антистресс»

Никогда не стоит забывать, что недосыпание – это стрессовая ситуация для вашего организма: для сердца, для мозга, для мышц и суставов и, конечно, для кожи. После бессонной ночи вы вступаете в новый день с сильно ослабленной кожей. Ее нужно подпитать, взбодрить витаминчиками, иммуностимулировать.

Для всего этого существуют увлажняющие кремы. Но выбирать такой крем нужно тщательно, потому что для вашей кожи он столь же важен, как стены и окна вашего дома для вас самих: он защищает кожу от перепада температур и уровня влажности, от негативных воздействий и вредных факторов типа автомобильных выхлопных газов или компьютерного излучения.

Правило последнее: уроки рисования

Все вышеперечисленные усилия могут оказаться напрасными: неправильный макияж может свести на «нет» все предыдущие правила. А какой правильный? Те, кто думает, что для того, чтобы скрыть бледность после недосыпа, нужно накраситься поярче, сильно ошибается. В данном случае вам как раз понадобятся менее яркие краски: светлее на несколько тонов, чем обычно.

Достигнутую с таким трудом свежесть лица нужно подчеркнуть, поэтому тональный крем в этот раз вам не пригодится. А вот увлажняющая основа под макияж – как раз самое то. Пудра нужна, но «перебарщивать» не стоит, поскольку чего-чего, а уж бледности у вас хватает.

Подводку для глаз лучше взять не черную, а коричневую или серую, да и от теней ярких и темных оттенков следует отказаться в пользу более светлых и нейтральных. Что же касается помады, то она как раз бледной быть не должна – светлая, но не бесцветная.

Конечно, все это всего лишь рекомендации, а уж следовать ли им – решать вам. Главное, помните, что яркий макияж привлекает внимание к вашему лицу, а значит, и ко всем тем неприятным следам, которые оставило на нем недосыпание. А в этом мы как раз меньше всего заинтересованы.

Золотые правила невыспавшейся красотки

Автор: admin

09.06.2012 23:52 -

Ну вот и все. Можете смело начинать свой день: никто не узнает, какой была ваша ночь. Но ни в коем случае не злоупотребляйте недосыпами: организм, у которого крадут время для отдыха, рано или поздно начнет давать сбои.

Автор - **Марина Опарина**

[Источник](#)