



Летом не забывайте защищать кожу лица, шеи и декольте от солнечных лучей, использовать косметические средства с защитными фильтрами, не менее чем 20 SPF.

Берегите кожу лица и своё тело смолоду - это на долгие годы обеспечит Вам красоту и улучшит качество жизни.

Необходимо помнить, что гиподинамия – малоподвижный образ жизни, наносит вред не только здоровью, но и внешности. Чтобы отдохнуть от занятий, гораздо полезнее пройтись по улице, чем посмотреть даже самую интересную телевизионную передачу или сидеть часами у компьютера.

Гиподинамия имеет постоянного спутника – избыточный вес, так как снижение двигательной активности ведет к снижению интенсивности обмена веществ. У человека с лишним весом появляется одышка и сердцебиение. Поэтому нужно двигаться как можно больше, совершать ежедневные прогулки пешком.



Чем больше вы бываете на свежем воздухе, тем красивее будет ваша кожа, так как ей необходим кислород. Самые полезные для девушки виды физической активности: плавание, аквааэробика, танцы (особенно восточные), занятие на фитболе.

Главным врагом красоты является курение.

Иногда кажется, что сигарета делает Вас более взрослой, значительной. Девушки ошибочно считают, что это помогает сохранить стройность фигуры. Начать курить, привыкнуть к сигаретам очень легко. Намного сложнее отказаться от них. Многие взрослые испытали это на собственном опыте и могут поделиться им с Вами.

Курение может нанести большой ущерб Вашей внешности: потемневшие зубы, неприятный запах изо рта, несвежий цвет лица, а главное, курящие женщины стареют в 2 раза быстрее. У них раньше появляются морщины, отёки и обвислость кожи.

Как видите, не так уж много надо делать для того, чтобы быть здоровой и красивой. Если у Вас будет достаточно силы воли и терпения, то результаты, как говорится, не заставят себя ждать.



**Если хочешь
быть красивой**

Вы все чаще стали задумываться о своей внешности. Конечно, всем хочется быть красивыми, и многие считают, что для этого достаточно иметь лишь модную одежду и не скупиться на косметику. Но мы хотим поговорить с вами о других аспектах, составляющих понятие красоты..

Независимо от того, какая царила мода, всегда считались привлекательными девушки стройные, гибкие, с хорошей осанкой, красивой кожей. Достичь этого не так уж сложно, но надо иметь силу воли, терпение, настойчивость и определенные знания.

Наверное, немногие из Вас могут похвастаться тем, что регулярно соблюдают **распорядок дня** или хотя бы основные режимные моменты. А знаете ли Вы, что, например, утренняя зарядка облегчает переход от сна к бодрствованию, позволяет организму «зарядиться» на целый день, придает стройность вашей фигуре. Особенно полезно выполнять ее под тонизирующую музыку, в хорошо проветренной комнате.

Почти все Вы хотите быть стройными, а для многих «стройный» стало синонимом «худой». У психологов даже появился термин «синдром Барби».



Некоторые считают, что основное условие стройности – как можно меньше есть. Это неправильно.

Организм наш работает непрерывно, даже во время сна, расходуя энергию, необходимую для работы внутренних органов, мышц, а также для поддержания постоянной температуры тела. Откуда же берется эта энергия?

Важнейший ее источник – жиры, белки, углеводы, которые человек получает с пищей. Особое значение имеет **рациональное питание** в период роста. Поэтому ни в коем случае нельзя по собственной инициативе ограничивать свой рацион. Школьницам 14–17 лет рекомендуется разнообразное меню, в состав которого обязательно должны входить мясо, рыба, молоко, творог, масло, овощи и фрукты, богатые витаминами и минералами, и конечно каши. Важно питаться в одни и те же часы. Не наедаться на ночь! Не увлекаться сладостями. Ужин не позднее 18.00 -19.00 и достаточная физическая нагрузка не позволят вам набирать лишний вес.

Помните, что крепкий, здоровый сон обеспечивает нервным клеткам головного мозга и всему организму полноценный отдых, поддерживает работоспособность. Выспавшийся человек имеет свежий, привлекательный вид. Очень важен достаточный (не менее 8-9 часов), гигиенически правильно обустроенный сон, на жесткой кровати с низкой подушкой (не согревающей, а охлаждающей голову - например, из лужги гречихи), с ориентацией головы на север или восток.

Это особенно важно знать девушкам, так как очень часто недостаток сна они пытаются компенсировать декоративной косметикой. Но уж если Вы ей пользуетесь, позвольте дать Вам несколько советов.

Соблюдайте умеренность, не злоупотребляйте тональным кремом, пудрой, тушью для ресниц, румянами и т.д. Это вредит коже, ведет к ее раннему увяданию, а также способствует закупорке пор и повышенному выделению кожного сала и как следствие появлению черных точек (камедонов) и угрей.

Каждый вечер кожу необходимо очищать специальным косметическим молочком или очищающим гелем с учётом типа кожи. Очищающее средство обязательно смыть водой. Не рекомендуется смывать его спонжиком или ватой, т.к. этот приём растягивает кожу. Сейчас в продаже множество очищающих средств, но вы должны помнить, что для проблемной кожи (жирной с чёрными точками-камедонами, угревой сыпью) необходима целая серия косметических средств:

- очищающее средство (при проблемной коже необходимо её очищать 3 раза в день - утром, днём и на ночь)
- тоник для проблемной кожи (использовать 2 раза утром и вечером)
- специальное лечебное антибактериальное средство (крем или гель для молодой проблемной кожи)

Лучшими являются серии «Алое Вера» и «Чайное дерево».