

Экспресс-подготовка: КРАСИВАЯ К ПРАЗДНИКУ

Настоящая леди всегда ухожена и безупречна. Однако недостаток времени и усталость часто берут свое, что особенно удручает в преддверии праздника. Безусловно, можно поставить на «аватарку» красивое фото котика и выключить телефон. Если пораженческая тактика — не ваш вариант, то с помощью простых советов вы сможете быстро привести себя в форму, получить «букет» комплиментов и украсить аккаунт собственной восхитительной фотографией



ФИГУРА В ТОНУСЕ

Говорят, что динозавры вымерли потому, что не контролировали свой вес. Однако не стоит бросаться в крайности — резкое похудение вредно для организма и к тому же впоследствии чревато быстрым набором с трудом потерянных килограммов. Правильная «диета красоты» должна быть направлена не только на уменьшение избыточной массы тела, но и на то, чтобы вернуть коже здоровый вид, улучшить цвет лица, а также состояние волос и ногтей.

К примеру, завтрак: 100 мл свежевыжатого фруктового сока/отвар шиповника, овсянка с сухофруктами/тост с сыром, ломтик нежирной ветчины или яйцо. Обед: овощной салат (без картофеля), заправленный растительным маслом/овощной суп, порция нежирного мяса величиной с вашу ладонь. Ужин: отварная курица или индейка/обезжиренный творог, фруктовый салат, травяной чай.

Меню можно корректировать, однако главное — помнить, что нужно ограничить употребление сахара, отказаться от алкоголя и не есть на ночь.

Также желательно посетить спортзал, а если это невозможно — позаниматься дома. Фитнес по утрам улучшает метаболизм, помогает настроиться на эффективную работу без стрессов и регулирует аппетит, позволяя есть меньше и отдавать предпочтение более здоровой пище.

ЗДОРОВЬЕ КОЖИ И ВОЛОС

Для кожи лица используйте легкий лимонный пилинг: протрите ее свежевыжатым соком лимона. А для того чтобы заставить ее буквально сиять, можно приготовить шоколадную маску: 100 г молочного шоколада растопить на водяной бане и смешать с одной столовой ложкой масла жожоба. После остывания нанести на лицо и шею, через 15 мин смыть теплой водой.

Избавиться от «мешков» под глазами помогут ватные диски, смоченные в зеленом чае. Положите их на веки на 5–10 мин.

Для тела будет полезна ванна с морской солью и аромамаслами. Для ванны понадобится 2–3 горсти соли и 5–6 капель масла (розмарина, лаванды, розы, ромашки, сосны). Принимайте ежедневно контрастный душ — он усиливает циркуляцию крови, избавляет от отеков и способствует повышению упругости кожи.

Для очищения и укрепления волос можно сделать простую маску из молочных продуктов. Подойдут кефир или простоква-



Быстро улучшить цвет лица поможет горячий компресс: одну столовую ложку измельченных листьев березы или ромашки залить одним стаканом кипятка, настаивать 15 мин, после чего процедить. Смочить в горячем настое небольшое хлопчатобумажное полотенце или несколько слоев марли, слегка отжать и положить на лицо на 2–3 мин. Процедуру повторить 3–4 раза подряд



ша, их втирают в корни волос, после чего закрывают волосистую часть головы полиэтиленовой шапочкой, теплым платком и оставляют на 20 мин.

Если волосы секутся, а на маски нет времени, можно смазывать кончики волос репейным, касторовым или льняным маслом. Однако после такой процедуры волосы нужно несколько раз тщательно промыть.

МАКИЯЖ И ПРИЧЕСКА

Выбирая прическу, помните, что сейчас в моде объемные укладки волос. Асимметричные стрижки хороши тем, что могут скорректировать объем. Если вы хотите сделать привлекательную прическу, обратите внимание на разнообразные косы и косички. Ну, а если не боитесь экспериментов, то можно сделать креативную прическу с выбритыми висками и затылком.

Когда волосы и кожа в порядке, самое время задуматься о макияже. Основные тренды в новом сезоне прямо противоположны «макияжу без макияжа», который оставался на пике популярности несколько лет подряд. Актуальны тени-металлик разных оттенков, а также черная подводка а-ля Твигги или Кейт Мосс. Не забудьте и о ресницах, которые не просто являются частью образа, а его центром.

Чтобы оставаться в тренде, запаситесь яркой помадой и сияющим блеском для губ. Сделать кожу более ровной, гладкой и увлажненной поможет тональный крем на основе растительных компонентов. Осталось «причесать» брови и добавить каплю бальзама на губы, и ваш образ будет законченным и неповторимым!

Подготовила Александра Демецкая,
канд. биол. наук