**Здоровье и красота**

г. Волгоград

Содержание

Введение

* Красивой стать так просто!
* Уход за кожей лица
* Лицом к лицу
* А ну, скорее сгинь, нечистая!
* Как по маслу
* Здоровые волосы - блестящие перспективы
* Красивые глаза
* Укутай губы в шубу!
* 12 разгрузочных дней
* Заключение
* Список используемой литературы

Введение

Хорошо выглядеть - значит ежедневно ухаживать за собой. Это наш собственный самый приятный женский труд, который дарит минуты отдыха, и минуты удовольствия, когда слышишь комплимент: "Прекрасно выглядишь! Как тебе это удается?"

Но порой нам так не хватает сил и времени, чтобы принять ванну, сделать маску, да просто расслабиться. И все-таки найдите для себя, любимой, хотя бы несколько минут, запишитесь на прием к косметологу или устройте дома праздник красоты и здоровья. Ведь иногда мы можем сделать сами то, что предлагают даже в самых дорогих салонах. И помните, чудес не бывает, но бывает чудесный результат от обычной будничной работы.

**1. Красивой стать так просто!**

Красота не требует жертв

Каждая девушка стремится выглядеть красиво. А то, как мы выглядим, в первую очередь зависит от состояния нашей кожи. Уход за кожей - это обязательный ритуал, который надо соблюдать неукоснительно: утром и вечером, в будни и в праздники, без выходных и каникул.

Что предлагают нам косметические салоны?

Это может быть массаж лица. Избавиться от прыщей и красных пятен можно с помощью инфракрасного лазера или ультразвуковой чистки специальным аппаратом. Популярна сегодня мезотерапия. Суть метода в том, что под кожу вводится микродоза активных препаратов на натуральной основе, гомеопатических средств и витаминов, кожа становится эластичной. В результате улучшается цвет лица, исчезают отеки.

Что можно сделать дома?

Альтернатива всем сложным косметическим процедурам есть. Это ежедневный тщательный уход за кожей. Вы регулярно пользуетесь кремами? Тогда хотя бы раз в неделю устраивайте себе еще и "большой маскарад". Только проверьте себя сначала, знаете ли вы, как правильно наносить маску? Делать это надо от подбородка к вискам, от верхней губы к мочке уха, от переносицы к вискам. Вокруг глаз маску накладывать нельзя, лучше просто смазать кожу питательным кремом. Наносить маску лучше всего после паровой ванны ватным тампоном или специальной губкой. Время действия - 20 минут. Снимайте маску, избегая резких движений. После обязательно протрите лицо лосьоном и смажьте кремом.

Питательная тонизирующая маска для всех типов кожи:

яичный желток разотрите со 100 г сметаны, а затем добавьте натертую на мелкой терке цедру одного лимона. Через 15 минут к смеси добавьте 1 чайную ложку растительного масла и хорошо перемешайте. Затем толстым слоем нанесите на лицо и дайте высохнуть. Смойте маску теплой кипяченой водой.

Чтобы лицо выглядело привлекательно, раз в день делайте несколько упражнений, которые разглаживают морщинки и снимают отечность век. Смотрите перед собой, постарайтесь широко открыть глаза, мысленно сосчитайте до 8, закройте глаза, расслабьтесь. Теперь крепко зажмурьте глаза и считайте до 5. Сядьте перед зеркалом и, опустив подбородок, смотрите на свое отражение. Постепенно закрывайте глаза, пока не останется маленькая щелка. Теперь полностью закройте глаза.

Полезная информация

Стоимость процедур: микрошлифовки кожи - 650 руб., маски - 400 руб., ультразвуковая чистка лица - 1500 руб., мезотерапия - 1200 руб.

Ручная нега для всего тела

Стать красивой поможет массаж. Под его воздействием кожа становится мягче, чище, эластичней. Массаж успокаивает, снимает стресс, но в то же время (это зависит от методики) может и взбодрить, вызвать прилив сил и энергии. Влияя на сосуды, массаж перераспределяет кровь, снимает отеки. Ученые подсчитали, что пятиминутный массаж мышцы равен 20-минутному пассивному отдыху. В результате массажа из организма активнее выводятся шлаки, нормализуется обмен веществ.

Что предлагают нам косметические салоны?

В любом салоне вам предложат несколько видов массажа. В том числе тонизирующий, расслабляющий, оздоровительный, лечебный - в зависимости от того, что вы хотите. Косметический массаж чаще всего производится без применения каких-либо электрических аппаратов, только руками. В основе массажа - точечное воздействие кончиками пальцев на отдельные участки лица в определенном ритме. Курс может длиться до двух часов.

Полезная информация

Примерная стоимость одного сеанса массажа - от 300 руб.

Что можно сделать дома?

Конечно, лучше, если вам сделают массаж профессионалы, но вполне можно выполнить его самостоятельно. Начинайте и заканчивайте массаж поглаживанием. Старайтесь, чтобы рука не скользила по коже. Делайте массаж подушечками пальцев или ребром ладони (кому как удобнее).

Если у вас жирная кожа, массируйте ее двумя хорошо намыленными щетками или натуральными губками. Важный нюанс: они не должны быть слишком жесткими или слишком мягкими. Мыло предпочтительнее нейтральное, дающее много пены. После того как смоете пену и высушите кожу, воспользуйтесь косметическим кремом.

Перед тем как массировать сухую кожу, нанесите на руки несколько капель оливкового или миндального масла, смешанных с лимонным соком.

. Уход за кожей лица

Кожа непосредственно контактирует с окружающей средой. Содержащиеся в ней пыль, грязь и химические вещества заставляют нашу иммунную систему работать на полную мощность. Кто поддерживает свое тело в хорошей физической форме, достаточно спит и правильно питается, немало дает тем самым для красоты кожи.

Существует несколько типов кожи: нормальная, сверхчувствительная, сухая, жирная и увядающая. У большинства людей кожа смешанная. Это значит, что на ней есть участки различного типа кожи, и ухаживать за ней труднее.

Маски для лица

Как делать маску?

1. ) Приготовить маску.
2. ) Нанести правильно на лицо и посидеть, расслабившись, минут 20.
3. ) Смыть маску теплой, а затем прохладной водой и нанести питательный крем. Спустя 15-20 минут снять крем, промокнув бумажной салфеткой.

. Четверть палочки дрожжей, немного воды, 1 ст. л. меда тщательно перемешать до состояния кашицы.

. 3 ст. л. овсяной муки (овсяные хлопья предварительно измельчите в кофемолке), 1 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. молока и 1 ч. л. меда тщательно перемешайте до состояния кашицы.

. 3 ст. л. жирного творога и 1 ч. л. меда оказывают успокаивающее и разглаживающее действие.

. Кусочек огурца толщиной 3-4 см разотрите в кашицу и смешайте с белой глиной.

**Маски для сухой кожи**

1. Желток одного яйца смешать с 2 ложками льняного (или кукурузного) масла. В полученную массу добавить 2 ч. л. свежевыжатого морковного сока. Размешать. Смоченный в масле ватный тампон обмакнуть в "молочко" и слоями (за 2-3 раза) нанести на лицо и шею до образования легкой пены. Оставить маску на коже на 5 минут, затем смыть ее теплой водой и покрыть лицо и шею питательным кремом. Если делать эту процедуру хотя бы 2 раза в неделю, то эффект будет просто превосходный!

2. Растереть 1 желток, добавить 1 ч. л. растительного масла, затем 1 ч. л. меда. Нанести на лицо.

**(Внимание! Делать эту маску нельзя при расширенных сосудах!)** Сварить в кожуре картофель (1 шт.), очистить, размять, добавить свежего молока, желток 1 яйца. Пюре в горячем виде наложить на лицо. Сверху прикрыть тканью на 20 мин. Смывать горячей, а потом холодной водой. Маска освежает, разглаживает, питает, делает упругой сухую морщинистую кожу.

**3. Лицом к лицу**

Кто из нас не мечтает о гладкой, упругой, нежной, здоровой коже? Сделать ее такой помогут современные косметические средства, а главное - своевременный и правильный уход.

Несколько полезных советов:

1) Сначала попробуй все виды косметических средств, чтобы выбрать что-нибудь для себя, что тебе больше всего подходит.

2) Чтобы проверить, нет ли у тебя аллергии на это средство, нанеси его на запястье, подожди 1 день. Если все будет нормально, можешь использовать это средство.

) Обязательно смотри на срок годности! Если средство просрочено, хотя бы на 1 день, выкидывай его, не задумываясь!

Главное - уход

Вы молоды и, кажется, что кожа не нуждается в специальном уходе. Однако косметологи утверждают обратное.

 Обязательно очищайте кожу утром и вечером. Если используете мыло, выбирайте более мягкие сорта - класса "люкс". Но лучше приобретать специальное косметическое со смягчающими добавками (Facial Soyp от Clinique, в частности) или всевозможные увлажняющие гели и пенки.

 Вода предпочтительнее не из-под крана, а дистиллированная или кипяченая, пропущенная через фильтр. Идеально, если вы добавите в нее несколько капель лимонного сока или яблочного уксуса. Такая предосторожность позволит не повредить естественный кислотно-щелочной баланс эпидермиса.

 Если иногда появляются прыщики, не приобретайте крем от угрей. Они вызывают шелушение кожи. Успокойте ее настойкой календулы (она продается в аптеке) или приготовьте домашний настой: столовую ложку сухих цветков залейте стаканом воды и выдержите на кипящей водяной бане 10-15 минут. Очень эффективен в подобных ситуациях в частности, крем из серии лечебной косметики "Доктор Тайсс. Календула".

 Обратите особое внимание на нежную кожу вокруг глаз. Приобретите очищающий лосьон для снятия макияжа, а для профилактики (пора об этом задуматься!) "гусиных лапок" - крем. Такие средства вы найдете, например, в гамме для сохранения красоты взгляда Diopti Laboratoires Lierac Paris.

 "Милые", украшающие детские мордочки веснушки для многих подростков чаще всего приносят огорчения. Отдайте предпочтение домашним средствам с отбеливающим эффектом - простокваша, кефир, ломтики лимона, грейпфрута, сок красной смородины. Протирайте ими лицо утром и вечером. Кстати, с возрастом веснушки побледнеют сами.

 Важный нюанс: запомните, лосьоны, тоники, увлажняющие кремы не должны содержать биологически активные добавки.

 Полезны еженедельные маски: для жирной кожи - с глиной, для сухой увлажняющие. Это могут быть, например, Avon Naturals Face Vask with Pineapple, Vaque Clarte от Lierac. Но можно воспользоваться и "бабушкиными рецептами".

 Пилинговая маска для жирной кожи. Смешайте (по столовой ложке) тертую морковь, оливковое масло и манную крупу. Нанесите на кожу, исключая области вокруг глаз и рта, на 5 минут, а затем аккуратными круговыми движениями подушечек пальцев "сотрите" ее с лица. Ополосните кожу прохладной кипяченой водой и нанесите на нее питательный крем.

 Питательная маска для сухой кожи. Смешайте миндальные отруби (молотый сладкий миндаль без кожуры) с оливковым маслом в пропорции 1:1. Нанесите на лицо и подержите в течение 15 минут, затем смойте.

 Увлажняющая маска для огрубевшей кожи. Разотрите спелый банан в кашицу, добавьте 1-2 столовые ложки сливок для загустения, затем нанесите смесь, подержите 10 минут и смойте.

 Важный нюанс: максимальный эффект при пользовании косметическими средствами наступает через месяц. Не видно результата - подберите другой крем.

**А ну, скорее сгинь, нечистая!**

Сегодня у тебя свидание, а тут вдруг эти прыщи. Не паникуй, а действуй!

Прыщи (угри) возникают в результате закупоривания сально-волосяных протоков. Это происходит от скопления избытка кожного сала и отмерших роговых чешуек кожи. Такие условия благоприятны для размножения бактерий, вызывающих угревую сыпь.

 Подключи календулу!

Отличным "противоугревым" средством, несомненно, можно назвать календулу. Вот тебе совет: чем чаще ты будешь протирать лицо настойкой календулы, там меньше вероятности того, что на твоей коже появятся нежданные гости в виде прыщиков. Помимо этого обязательно позаботься о том, чтобы в твоем доме поселилось очень полезное растение - алоэ. Это самый преданный друг чистой кожи. Приложи к прыщу кусочек листа алоэ, а сверху - пластырь. Примерно через 2 часа алоэ "опустошит" неприятеля, а заодно и обезвредит ранку. Помни, что выдавливать угри самостоятельно нельзя - так ты можешь занести инфекцию и только усугубишь положение.

 Поможет грецкий орех

Отличное средство от угрей - грецкий орех, а точнее - его листья. Но для начала их надо высушить, а затем приготовить отвар: 3 ч. л. сушеных листьев залей 0,5 л кипятка и кипяти 1 минуту. Полученную смесь настаивай в течение 2 часов и процеди. Отвар используйте в качестве примочек на тех местах, где у тебя вскочили прыщики.

 За 15 минут

Для экстренной расправы над угрями потребуется: 1 зубчик чеснока, вазелин, марля и растительное масло. Чеснок измельчи и положи на марлю, а затем приложи к коже и закрепи пластырем. Сверху наложи ткань, смоченную в горячей воде. Но держи не более 15 минут, а то будет ожог.

 Пора к доктору

Итак, незваные гости выпровожены, свидание прошло на славу, а вот теперь пришло время разобраться в том, почему эти "гости" так нахально к тебе наведываются. Поэтому обязательно обратись к дерматологу, ведь со здоровьем, как известно, шутки плохи…

Как замаскировать прыщик?

Клинообразной кисточкой наложите на прыщик капельку маскирующего средства. Оно должно быть одного цвета с общим тоном, иначе пятнышко будет только заметнее. После этого начинайте накладывать на лицо тон, не затрагивая замаскированного прыщика, чтобы не нарушить покрытие. Затем припудрите все лицо, в том числе и этот участок.

Как по маслу…

Масло существует не только в масленке на обеденном столе. Оно еще и служит нашей красоте!

Смягчи кожицу

Уход за ногтями невозможен без масла для кутикулы! Попробуйте ароматное Cuticle Oil от Orly. Цена около 460 руб.

Масло-мусс

Нежнейшее средство для очищения кожи от Green Mama линии Haute Nature. Цена около 1099 руб.

Мягкость

Масло для ногтей и кутикулы линии Solar Oil от Creative. Цена около 270 руб.

Легкий массаж

И приятно, и полезно! Морские минералы в массажном масле Dead Sea Products. Цена около 200 руб.

Бутерброд с солнышком

Масло для загара с кокосовым молочком от Pupa линии Miss Milkie sun. Цена около 460 руб.

Шелковый мир

Ощутите, какой гладкой может быть ваша кожа с маслом для тела от AVON линии Skin So Soft. Цена около 189 руб.

 **Здоровые волосы - блестящие перспективы**

Как вернуть волосам блеск и здоровый вид? Несколько советов помогут вам выглядеть неотразимо…

1. Мягкое мытье

Мягкий шампунь. Для тусклых волос необходим мягкий шампунь с миндальным маслом или маслом жожоба (например, от Nivea Hair Care).

Пилинг для волос. Остатки средств, используемых для ухода и фиксации, время от времени необходимо убирать с помощью пилинг-шампуней (например, от Pantene PRO-V).

Температура воды. После мытья теплой водой волосы следует ополаскивать холодной, это не только придает им приятный блеск, но и укрепляет корни.

2. Из того, что под рукой!

Воспользуйтесь обычными продуктами, хранящимися на кухне, и ваши волосы заблестят.

Ополаскиватель с уксусом: 250 мл яблочного уксуса смешать с 1 л теплой воды и ополоснуть волосы после мытья. Слегка отжать и замотать голову теплым полотенцем. Подержать 1 час, затем смыть чуть теплой водой.

Шампунь для блеска: желток смешать с 1 ч. л. меда до кремообразной консистенции. Втереть массу во влажные волосы. Оставить на короткое время на волосах, затем хорошо прополоскать.

Масляная маска: 2 ст. л. масла авокадо смешать с 1 ст. л. касторового масла, 1 ч. л. рома и 2 яйцами, втереть в волосы. Смыть через 20 минут.

. Если волосы окрашены…

Экспресс-лечение для окрашенных волос Nivea Hair Care обеспечивает интенсивный восстанавливающий эффект, не только возвращая волосам здоровый вид, но и укрепляя их. Средство можно смывать сразу после нанесения. Блеск-маска Nivea Hair Care дает волосам жизненную силу и энергию. Ее достаточно оставить на 5-10 минут, а затем смыть.

Правильная сушка феном сохраняет здоровье волос

Укладке феном поддаются только полувлажные волосы, поэтому, прежде чем приступить к сушке волос, оберните голову на 10 минут полотенцем, чтобы оно впитало влагу. Правильное направление воздушной струи как при предварительном высушивании, так и при укладке только одно - от корней к кончикам, это приглаживает чешуйки волос.

Защита от высокой температуры. Фен нужно устанавливать только на среднюю температуру и сушить волосы с расстояния не менее 20 см. Тогда они останутся здоровыми и сохранят свой блеск.

 Расчесывание сделает волосы шелковистыми

Если у вас длинные волосы, то от уровня ушей и ниже они более сухие, чем у корней. Чтобы не допускать пересушивания кончиков, следует регулярно тщательно расчесывать волосы щеткой с натуральной щетиной. Совет: нанесите на расческу или щетку совсем немного растительного масла для волос (например, шалфея или розмарина) и некоторое время расчесывайте волосы. При этом не затрагивайте корни волос, иначе волосы слишком скоро станут жирными.

Шапки, резкая смена температур (с улицы - в тепло), сухой воздух квартир и офисов делают наши кудри и локоны блеклыми или лоснящимися. Проверьте себя, знаете ли вы, как ухаживать за волосами?

Волосы ЛЮБЯТ, чтобы…

 каждый день их причесывали перед сном щеткой 5-10 минут во всех направлениях, лучше разделив на отдельные пряди;

 в вашем рационе были морковь, кефир, творог, яблоки, квашеная капуста, субпродукты (прежде всего печень и почки), по утрам вы ели просо - по одной чайной ложке каждый день;

 их массировали. Прижмите подушечки больших пальцев к вискам, а кончиками остальных массируйте кожу головы, делая легкие движения по направлению к затылку и обратно;

 делали маски. Два желтка смешайте с соком, выжатым из половинки лимона, добавьте несколько капель миндального масла. Нанесите на корни волос и оставьте на 20 минут, чтобы смесь впиталась. Потом смойте теплой водой;

 перед тем, как помыть волосы, шампунь вспенивали на ладони и лишь потом наносили его на голову;

 расчесывали щеткой с натуральной щетиной или деревянной расческой.

Волосы НЕ ЛЮБЯТ, когда…

 их моют слишком горячей или холодной водой;

 в рационе много сладкого и шипучих напитков;

 неправильно подбирают шампуни и другие средства по уходу за ними;

 расчесывают их максимум 2 раза в день;

 туго стягивают различными резинками, заколками;

 когда их моют на ночь, потому что ухудшается питание волос и снабжение кожи головы кислородом;

 расчесывают сразу после мытья влажными, они путаются и секутся.

Интересный факт: 750 тыс. волос - такой шевелюрой могут похвастаться блондины, брюнеты отстают на 50 000.

И голова в порядке

Наш внешний вид во многом зависит от красоты волос. Они требуют постоянного ухода и бережного отношения каждый день. Особенно весной.

Средства для укладки

L’OREAL PARIS

Вы сможете легко сделать красивую прическу, которая будет выглядеть абсолютно естественно и аккуратно, если воспользуетесь водой для укладки волос (100 руб.)

Короткие волосы будут прекрасно лежать благодаря гелю сильной фиксации (105 руб.) Они не склеиваются, не делаются жесткими и липкими, хорошо расчесываются.

GLISS KUR

Если волосы повреждены, и кончики их секутся, вам поможет экспресс-кондиционер от Schwarzkopf (95 руб.). Благодаря уникальной лечебной формуле он восстанавливает поврежденную химической завивкой или окрашиванием структуру волос. Бальзам-пена Gliss Kur (70 руб.) придаст любым, даже самым тонким волосам объем, который сохранится надолго.

SCHWARZKOPF&HENKEL

Как и все средства по уходу за волосами серии "Taft три погоды", этот гель (135 руб.) отлично фиксирует любую прическу, содержит уникальный витаминный комплекс - протектин, который защищает наши волосы от негативного влияния окружающей среды.

JACQUES DESSANGE

Чтобы ваши волосы красиво блестели и выглядели еще объемнее, воспользуйтесь шампунем Jacques Dessange (110 руб.). Благодаря густой кремообразной структуре он глубоко проникает к самым корням волос, хорошо очищая, восстанавливая и питая их. А так же предохраняет наши кудри и локоны от потери влаги, смягчает кожу головы за счет содержащегося в нем Про-кератина. Крем-ополаскиватель (115 руб.) уплотняющий придаст вашей прическе объем, волосы станут более густыми и здоровыми.

GREEN MAMA

Тем, у кого сухие, ломкие волосы, поможет масляная "баня" от Green mama (120 руб.). Она интенсивно питает, увлажняет их до самых корней. В состав входят облепиховое масло, пантенол, экстракты корня лопуха, крапивы и березы. Вернуть жирным волосам блеск поможет лосьон "Тысячелистник и шиповник" (56 руб.). Он регулирует активность сальных желез.

DERCOS VICHY

Чтобы наши волосы всегда хорошо выглядели, воспользуйтесь шампунем (250 руб.) и лечебным бальзамом Dercos (460 руб.). В их состав входят комплекс витаминов Е, В5, РР и аминексила, которые способны сделать волосы здоровыми и красивыми. Этот шампунь повышает эластичность, идеально подходит для всех типов волос, и пользоваться им можно так часто, как вам хочется.

NIVEA Hair Care

Защитить и укрепить окрашенные волосы вам помогут средства Nivea Hair Care (75 руб.). Блеск Шампунь и Блеск Ополаскиватель восстанавливают поврежденную при окрашивании структуру волос. Экспресс-лечение действует быстро благодаря капсулам витамина Е, которые делают волосы менее ломкими и секущимися. Смывать его можно сразу после нанесения.

 **Красивые глаза**

Глаза - самая выразительная часть нашего лица. Они могут выражать симпатию или неприязнь, светиться счастьем или подернуться печалью.

Первым секретом красоты и привлекательности женщин является достаточный по продолжительности сон, после которого чувствуешь себя отдохнувшей, глаза ясные, без припухлостей и покраснений.

Глаза должны отдыхать и днем. Для этого время то времени нужно делать простые упражнения. Например: наклейте на стекло окна небольшой кружок - с пятак - на уровне ваших глаз. Станьте близко к окну и переводите взгляд с "пятака" вдаль и снова на "пятак". Проделайте это упражнение в течение 5-6 минут. Это хорошая гимнастика для глаз.

Для улучшения зрения можно делать такое упражнение: закрыть один глаз обеими ладонями, отвести верхнюю ладонь, приближая и удаляя ее от лица. При этом нужно постоянно смотреть на нее неприкрытым глазом. Упражнение повторяют по пять раз для каждого глаза. Эту гимнастику для глаз можно делать и в школе на перемене.

Знаете ли вы, что…

Сохранить блеск глаз помогают примочки из черного чая, смешанного с отваром липы и ромашки. Смесь процеживают. Марлевую салфетку, промоченную в полученном растворе, прикладывают к глазам на 10 минут.

Если вы долго работали за компьютером или читали и почувствовали боль или резь в глазах, значит у вас очень напряжены глазные мышцы. Расслабьтесь, откиньтесь на спинку стула, и приложите к векам охлажденные пакетики со спитым чаем. Держать их на глазах следует 5-7 минут. Затем прополощите глаза теплой водой.

Освежить глаза так же можно компрессом из ваты, смоченной холодной водой, или кусочками свежего огурца.

**Укутай губы в шубу!**

Как уберечь губы в холодную погоду, если они часто обветриваются?

На поверхности губ не образуется естественная защитная пленочка. Ведь их кожа не имеет ни жировых, ни потовых желез. Резкий контраст между температурами дома и на улице вредит твоим губам: кожа губ начинает трескаться и покрываться некрасивыми чешуйками. Чтобы этого не произошло, необходимо ее защищать, особенно в холодную ветреную погоду. Перед каждым выходом на улицу накладывай на губы специальную защитную гигиеническую помаду с витамином А. Помимо этого следи, чтобы в твоем рационе было больше продуктов, содержащих этот витамин (свекла, морковь). Три раза в неделю накладывай на губы маску, богатую витамином F. Он содержится, например, в твороге и меде. Смешай их в равных частях - и маска готова.

Блеском для губ осенью увлекаться не стоит. Обычно такие средства нестойкие. Поэтому защитная пленка на твоих губах будет то и дело истощаться. Кроме того, в холодный денек блеск становится вязким и может даже слегка подсушивать губы. Стойкую помаду тоже отложи до лета. Даже если в ее составе указаны питательные и увлажняющие вещества. По консистенции она довольно сухая. А значит, может стать союзником ветра и холода. Оптимальный вариант в холодную пору - помада классическая. В меру насыщенная жировыми компонентами и в меру стойкая.

Секрет нежных губ

Кожа на губах очень уязвимая. Чтобы избежать обветривания и болезненных трещин, необходимо пользоваться специальными средствами.

Несколько хороших средств:

* + - * Нектар с виноградным экстрактом Vinefit Levres от Lancôme. Цена около 450 руб.
			* Бальзам для губ с розовым маслом от Belveder. Цена около 60 руб.
* Смягчающий крем для губ от Menard с витамином Е. Цена около 700 руб.
* Комплексный уход за кожей губ от Oriflame. Цена около 300 руб.
* Бальзам-уход для губ от Avon. Цена около 120 руб.
* Эффективный уход за потрескавшимися губами от Vichy. Цена около 220 руб.
* Бальзам для губ Twist & Taste от Manhattan cosmetics. Цена около 140 руб.
* Бальзам для губ с маслом сладкого апельсина и натуральными восками от Belveder. Цена около 60 руб.
* Восстанавливающий бальзам для губ от Clarins. Цена около 550 руб.
* Защита и блеск Aquasource Levres от Biotherm. Цена около 420 руб.
* Защитно-регенерирующая помада с экстрактом алоэ, хлопковым маслом и витамином Е от Belveder. Цена около 60 руб.
* Концентрат растительных масел от Yves Rocher. Цена около 500 руб.

**12 разгрузочных дней**

разгрузочных дней одного года

"Скажи мне, что ты ешь, и я скажу тебе, как ты выглядишь". Так можно перефразировать известную поговорку. Самый простой путь к хорошей фигуре - диета. Вот только "сидеть" на ней так тяжело! Можно пойти другим путем. Немецкие медики разработали специальный диетический календарь, следуя которому вы без труда избавитесь от лишних килограммов. Попробуйте жить по нему. Устраивайте себе раз в месяц эти вкусные разгрузочные дни.

Январь - творожный. В течение дня съешьте 400 г обезжиренного творога или йогурта. Можно запивать все молоком или отваром шиповника.

Февраль - мясной. Постная отварная телятина или говядина, белое куриное мясо, желательно без соли, вечером в качестве гарнира можно съесть овощной салат. Больше пейте. Например, зеленый чай.

Март - соковый. Соки должны быть свежевыжатыми. Вы должны выпить примерно 2 литра любых соков (кроме виноградного), чередуя их между собой. Это может быть морковный, яблочный соки.

Апрель - рыбный. Съедайте 300-350 г любой отварной рыбы в день. Гарнир - отварные овощи. Утром можно выпить чашечку кофе без сахара.

Май - молочный. Ваша норма -2 литра кефира или ряженки (простокваши).

Июнь - огуречный. Съешьте 1,5 кг свежих огурцов, желательно без соли.

Июль - ягодный. Полакомьтесь 1,5 кг любимых ягод или ягодного ассорти.

Август - яблочный. Вам надо съесть 1,5 кг яблок, запеченных в духовке или свежих.

Сентябрь - арбузный. Вы можете есть его столько, сколько хотите.

Октябрь - салатный. 1,5-2 кг любых овощных салатов (из капусты, зеленого салата, моркови, помидоров, болгарского перца, зелени по вкусу). Заправить овощи можно растительным маслом или натуральным йогуртом, немного посолить.

Ноябрь - овощной. Потушите себе любые овощи (примерно 1,5 кг): кабачки, картофель, тыкву, морковь, свеклу. Можно выпить несколько чашек чая.

Декабрь - апельсиновый. В этот день вы можете есть любые цитрусовые. Главное - их не должно быть меньше 2 кг.

массаж мезотерапия здоровье фигура

**Заключение**

Составляя свой проект, я узнала много нового из различных журналов, о том, как ухаживать за собой, а так же много рецептов, как поддерживать в порядке свой организм, кожу, волосы.

**Список использованной литературы**

Журнал "Добрые советы" март 2002 г.

Журнал "Лиза" № 10 / 2002 г.

Журнал "Лиза" № 10 / 2003 г.

Журнал "Лиза" № 37 / 2003 г.

Журнал "Лиза" № 37 / 2006 г.