



КАК ПРОСНУТЬСЯ КРАСИВОЙ И СВЕЖЕЙ. 10 СОВЕТОВ.

СОВЕТ ПЕРВЫЙ: За 15–20 минут до сна нужно проветрить комнату, это обеспечит крепкий и здоровый сон. К тому же кислород очень полезен и для кожи.

СОВЕТ ВТОРОЙ: На ночь нужно умываться тщательнее, дабы как следует избавиться от загрязнений и остатков косметики. Наносить ночной крем нужно очень тоненький слоем, иначе он будет действовать как маска, мешая коже дышать.

СОВЕТ ТРЕТИЙ: Не стоит пить на ночь много жидкости, это провоцирует отеки. Также не рекомендуется есть соленое, так как солености задерживают жидкость в организме, а это основная причина тех же отеков и мешков под глазами.

СОВЕТ ЧЕТВЕРТЫЙ: Перед сном хорошо принять ванну с морской солью – она расслабит и поможет вывести скопившиеся за день шлаки. После ванны нанести антицеллюлитные средства.

СОВЕТ ПЯТЫЙ: Кофеин излишне бодрит нервную систему, поэтому желательно не употреблять его после 16 часов. Также не стоит употреблять алкоголь и курить, как минимум за 4 часа до сна.

СОВЕТ ШЕСТОЙ: Не делайте на ночь хвостики и косички. Любые заколки и резинки повреждают волосы во время сна. Спать лучше на шелковых подушках, шелк помогает сохранить прическу. Можно надевать шелковый платок. Если волосы очень длинные и путаются, лучше заплести легкую косу, но желательно без резинок и каких-либо узлов. Волосы рекомендуется очищать от средств укладки, как и лицо от макияжа. Если этих средств слишком много, голову нужно вымыть, если не очень, достаточно хорошо расчесать.

СОВЕТ СЕДЬМОЙ: Подушки должны быть невысокими, а матрац ровным и достаточно жестким, чтобы позвоночник не искривлялся. Спать лучше всего на спине (но я на спине не умею, и я такая точно не одна). После сна на боку на лице остаются красные полосы от подушки, потом нужно будет делать маски, содержащие протеин, или наносить увлажняющий крем для лица. Хорошо каждое утро принимать витамин В.

СОВЕТ ВОСЬМОЙ: С утра полезно принять контрастный душ. Умываться лучше ромашкой, лицо не вытирать, а промокать пушистым полотенцем. Если все же появились синяки под глазами, убрать их поможет обычная чайная заварка. После примочек из чая можно нанести увлажняющий крем, он сделает внешний вид более здоровым и дополнительно сгладит мелкие морщинки.

СОВЕТ ДЕВЯТЫЙ: Чтобы зарядиться бодростью с самого утра, выпейте чашку зеленого чая с лимоном. Чаепитие можно дополнить несколькими кусочками шоколада, который является хорошим антидепрессантом.

СОВЕТ ДЕСЯТЫЙ: Счастливые и любящие люди спят крепче и лучше, поэтому – любите и спите рядом со своими вторыми половинками. Счастливый человек некрасивым быть не может, а чтобы проснуться красивой, нужно уснуть красивой.

Будьте счастливы, и тогда вы будете самыми красивыми!

Тэги: [как](#) , [советов](#) , [полезные](#) , [советы](#) , [красивой](#) , [проснуться](#) , [свежей](#)