Все мы не ангелы, так что отсутствие пороков – плохой признак. Если вы еще живы, значит, у вас есть вредные привычки. Оставьте борьбу с пороками мужчинам, они от этого становятся сильнее, здоровее, могущественнее. Ученые доказали, что женщинам положено иметь некоторые вредные привычки, иначе у них портится характер.

***Есть сладкое – вредная привычка только для мужчин***

Любовь к сладкому у женщин естественна. Влияние вредных привычек разрушает организм, а сладкая пища, напротив, способствует выработке женских половых гормонов. Но для сохранения здоровья и красоты женщины важно употреблять сладкую пищу в утренние часы, тогда она не способствует формированию лишнего веса.

***Болтать по телефону***

Женщина ни в коем случае не должна избавляться от этой вредной привычки. Но, учтите, что звонить нужно не мужу, а родственницам и подругам. Тогда эта привычка принесет не вред, а пользу. Ведь женщинам всегда не хватает полноценного общения, которое мужчин, напротив, тяготит. Много говорить женщине необходимо, чтобы избавляться от эмоционального голода, ведущего к депрессии. Так что это еще одна вредная привычка, от которой не нужно избавляться.

***Покупать безделушки***

Вредная привычка ходить по магазинам, скупая одежду, украшения и туфли очень болезненно сказывается на бюджете семьи. Но избавляться от нее не нужно. Просто запретите себе ходить по магазинам в одиночестве. А вместе с подругой смело отправляйтесь в ознакомительный поход по магазинам, договорившись, остановить друг дружку в момент, когда захочется совершить необдуманную покупку.

***Долгий сон – вредная женская привычка, от которой избавляться запрещено***

Женский организм подчиняется лунному ритму. Полноценный сон важнейшее условие женской красоты и здоровья. Причем ложиться спать в идеале женщина должна не позднее 21.00. А вставать по будильнику ей категорически возбраняется. Даже если раннего утреннего подъема избежать нельзя, не торопитесь вскакивать с постели сразу после пробуждения. Женщина должна обязательно полежать, потянуться и выполнить пару-тройку статических упражнений и лишь после этого покидать ложе.

***Есть на ночь***

Как ни странно, с ужасной вредной привычкой бороться нельзя. Ведь это может привести к нервному срыву и гормональным сбоям в организме. Влияние вредных привычек на организм разрушительно, но борьба с ними только усугубляет положение. Как же быть? Если чувствуете голод перед сном, возьмите стакан коровьего молока, подогрейте его, помешивая на огне, добавьте половину чайной ложки меда, щепотку фенхеля и выпейте горячий напиток мелкими глотками.

Такой ужин благотворно повлияет на нервную систему, желудочно-кишечный тракт и позаботится о вашей природной красоте. Если на утро чувствуете налет на языке, вечернюю порцию молока и меда немного уменьшите, пока неприятные явления не пройдут.