Ключи: Красота и здоровье современной женщины, Красивыми не рождаются - красивыми становятся, как стать успешной и красивой,

Красота и здоровье современной женщины.

Красивыми не рождаются - красивыми становятся. Эту непреложную истину давно знают все женщины. Но что для этого надо сделать? К каким советам надо прислушаться? Ведь сегодня, согласитесь, их уж чересчур много.

Не буду с этим спорить, сегодня действительно на эту тему дискуссий ведётся предостаточно. Я не стану сейчас повествовать Вам о каком-то “волшебном средстве ” или “эликсире молодости”. Нет, я просто предлагаю Вам прислушаться к самим себе. Просто понять, чего хочет от нас наш уставший организм.

А хочет он только одного – чтобы мы заботились о нём. Чтобы мы не забывали истинных законов природы. Мы должны наконец-то понять, что увядающая и стареющая кожа, это нормально. Мы просто обязаны осознать, что делая себе пластическую операцию, мы заставляем свой организм страдать. Мы обязательно должны прозреть, иначе это может привести нас к печальным результатам.

Но давайте мы сегодня не будем думать о плохом, и сбросив с себя вуаль печальных мыслей, вспомним о хорошем, что тоже присутствует в современной сфере красоты и здоровья. Запомните, современная женщина, это не женщина-шедевр после пластики, это просто красивая и здоровая дама, которая любит свою жизнь.

Я не дам сейчас прямых указаний, что и как необходимо делать. Я просто хочу указать Вам на главное - всё надо делать в комплексе. Не правда ли, ничего нового? Вы и раньше это знали, но просто почему-то не делали. Иногда нет желания, иногда нет возможности, и почти всегда нет времени. А ведь именно действуя комплексно, Вы сможете добиться огромных успехов. Самое главное, чтобы делать это с завидным постоянством.

**А в совместные действия обязательно должны входить:**

• Классически правильное питание;

• Уход и гигиена тела;

• Физические упражнения;

• Хороший и качественный уход косметическими средствами;

• Полная уверенность, что жизнь прекрасна.

Последнее весьма существенно и даже попросту крайне необходимо.

А перед там, как стать успешной и красивой, хочу напомнить о тех умозаключениях, к которым пришли учёные. Оказывается, что наследственность, за которую отвечает наша генетика, никоим образом не оказывает влияние на старение нашего организма. К этим выводам они пришли, наблюдая за людьми, которые не ленились делать физические упражнения, принимали только сбалансированную пищу и собственно говоря, ратовали за правильное жизнеощущение. Людей, придерживающихся этих канонов, всегда можно узнать без труда. Они выгодно выделяются среди своих сверстников.

Наша способность замедлять изнашивание организма, определяется как раз таки нашим образом жизни. А ведь иногда для этого нужно просто поменять пару тройку привычек. Не все берутся за это сразу и окончательно. Решая, что я с понедельника начну жить по новому, они благополучно забывают про это. А ведь именно у женщин гораздо больше оснований, мотивирующих их. И в первую очередь, этим основанием является - волшебная доля материнства. Именно это чудо должно толкать женщину на непреодолимое стремление превратить жизнь своего ребёнка в чудо.. А сделать жизнь чудесной, может только чудесная женщина.

В заключение хочу **ещё добавить пару советов, которые помогут Вам почувствовать себя настоящей счастливой женщиной:**

1. Безоговорочно и бесповоротно по уши влюбитесь в себя;

2. Посвящая себя целиком мужу и детям, поставьте себя во главе пирамиды своей семьи;

3. Старайтесь замечать всё красивое, что окружает Вас;

4. Участвуйте в добрых делах;

5. Ощутите себя уникальной и неповторимой;

6. Не распыляйтесь на негатив. Не ревнуйте, не злитесь и не раздражайтесь по пустякам.

Именно все эти вышеперечисленные советы помогут Вам быть красивой и здоровой. Как раз они и помогут Вам жить в гармонии душой и телом. Фактически, это и есть образ современной женщины.

=========================================================================