Исходная статья:

Внешняя красота любого человека зависит от состояния его здоровья. Стараясь выглядеть, как можно лучше, современная женщина следит за состоянием кожи, ногтей и волос, что напрямую зависит от качества ее питания. Богатая витаминами натуральная пища, здоровый сон и спокойное душевное состояние уже являются хорошими предпосылками для того, чтобы хорошо выглядеть. Сегодня плоды научно технического прогресса привнесли в нашу жизнь удобство и комфорт, и в то же время постоянные передвижение на автомобилях, работа за компьютером приводят к малоподвижному образу жизни. Современная женщина старается нейтрализовать отрицательное влияние экологических факторов, сделать свою жизнь физически активней и этим поддержать свой организм и продлить молодость. На помощь приходят фитнес-клубы, тренажерные залы и косметические салоны.

Результат:

По-настоящему красивый человек – прежде всего здоровый человек. Эту вековую истину помнят и знают современные люди.

Чтобы оставаться молодыми и красивыми, мы, женщины, тратим массу времени, но подчас забываем о важных мелочах. Стоит изменить режим дня и качество питания, начать высыпаться и постараться жить без стрессов – и вы увидите, как похорошеете.

С каждым годом жизнь становится удобнее и комфортнее, и мы уже не представляем себя без авто и, к примеру, ноутбука. Но есть и другая сторона научно-технического прогресса: экологические проблемы, малоподвижный образ жизни. А ведь движение – это и есть жизнь и, без преувеличения, молодость. Не случайно так популярны стали спортивные клубы, фитнес-центры и салоны красоты.