Вечная молодость и красота – мечта любой женщины

Красота, молодость и внешняя привлекательность – это основные факторы, придающие нам уверенность в себе, подчеркивающие нашу неотразимость и индивидуальность. Знать о том, **как сохранить красоту и молодость** стремиться каждая женщина, и это стремление является совершенно естественным и оправданным.

**Сохранение красоты**, молодости и здоровья на долгие годы является вполне выполнимой задачей, в этом нам поможет соблюдение нескольких нехитрых правил, о которых знают все, но ленятся их применять в повседневной жизни. Для того чтобы долгие годы оставаться в прекрасной форме необходимо:

* обеспечить свой организм правильным, регулярным и сбалансированным питанием, богатым витаминами, минералами и прочими полезными «компонентами»;
* строго соблюдать режима дня и сна;
* употреблять достаточное количество жидкости и пить только правильные напитки;
* вести активный образ жизни, много двигаться и часто бывать на свежем воздухе;
* проводить грамотные, регулярные косметические процедуры с использованием современных средств по уходу за кожей лица и тела.

Питание здоровой красивой женщины обязательно должно в себя включать такие продукты как каши, злаки, свежие овощные салаты, свежевыжатые соки и цельные свежие фрукты, йогурты и другие кисломолочные продукты. Пить лучше натуральные черные и зеленые чаи без сахара, употребление кофе нужно свести к минимуму. Кроме этого нужно выпивать 2 литра чистой воды ежедневно.

**Сохранение молодости и красоты** станет невыполнимой задачей, если в жизни женщины будут постоянные переутомления и «недосыпы». Ночной сон должен быть полноценным, помещение в котором спите – хорошо проветриваемым, а кровать – удобной. В противном случае быть бодрой и свежей, а значит и красивой у вас не получится. Как нельзя лучше для быстрого пробуждения и получения заряда бодрости на весь день подойдет утренняя пробежка на свежем воздухе.

Важность проведения косметологических процедур

Особое место в программе по сохранению молодости и красоты занимает грамотный уход за кожей лица и тела. Как известно обновление клеток кожи происходит в течение 21—28 дней, при этом, чем мы старше, тем медленнее происходит этот процесс. Как результат имеем недостаток коллагена, отвечающего за упругость кожного покрова, и минимальное количество влаги. Но прежде чем бежать в магазин и приобретать первый, попавшийся на глаза, крем от морщин, сначала необходимо пересмотреть программу ухода за кожей.

Правильный **антивозрастной уход за кожей лица** должен в себя включать правильное умывание и обязательное ежедневное снятие макияжа, удаление ороговевших клеток, тонизирование и питание кожи. Давно доказанный факт – неправильное или неполное удаление остатков макияжа с лица в течение трех месяцев способно «накинуть» нам 5-7 лет.

Все используемые косметические средства, такие как лосьоны, крема, тоники и пр., должны точно соответствовать типу кожи, ее состоянию и вашему возрасту. Если у вас недостаточно опыта в деле подбора средств по уходу за кожей, можно обратиться за советом к опытному косметологу который вам подскажет, **как сохранить красоту и молодость** вашей кожи исходя из ее индивидуальных особенностей.

Строго следуем плану и молодеем

Утреннее умывание и очищение кожи является обязательной процедурой, несмотря на то, что кожа после ночи у нас чистая и увлажненная. Умываться обычным косметическим мылом не рекомендуется, лучше всего для этого использовать специальные средства для умывания. Говоря о том, **как сохранить молодость кожи** нельзя ни сказать о том, как правильно вытирать кожу после умывания. Тереть лицо полотенцем ни в коем случае нельзя. Удалять остатки влаги необходимо легкими касаниями, без надавливаний и растяжений.

Как минимум раз в неделю необходимо делать паровые ванночки для лица. Которые помогут эффективно очистить поры, удалить из них загрязнения, «размягчить» ороговевший слой клеток. Для того чтобы произвести легкий пиллинг кожи лица можно воспользоваться скрабами, в состав которых входят молотые абрикосовые косточки, морская соль или кофе.

После процедур умывания и очищения кожи необходимо обязательно протереть ее лосьоном и защитить от вредного воздействия окружающей среды и помощью крема. В течение дня по мере возможности старайтесь очищать кожу лица от пыли и грязи с помощью специальных салфеток, а по возвращении домой обязательно снимите макияж и тщательно очистите кожу.

Каждому крему свое время

Говоря о том, **как сохранить красоту и** **молодость** с помощью специальных средств, нужно отметить тот факт, что многие женщины знают, что делать это нужно, а о том, как именно и когда не знают.

Ошибкой многих женщин, желающих произвести **омоложение без операций** с помощью антивозрастных средств, является их применение раньше положенного времени. Так, для женщин до 25 лет для сохранения красоты и молодости кожи достаточно применения тоников и увлажняющих кремов летом-весной, и защитных - осенью-зимой. Женщинам 26-35 лет необходима только косметика «антистресс», а вот средства с лифтинг-эффектом, спасающие от первых морщин, становятся необходимы тем, кому уже исполнилось 36-40 лет. Если начать «поддерживать» молодость кожи раньше времени, можно добиться прямо противоположного эффекта.

**Как сохранить молодость кожи лица**? Сделать уход за ней правильным и регулярным. Согласитесь, ведь на самом деле ежедневные процедуры занимают не так уж и много времени, поэтому не стоит лениться и результат ваших усилий не заставит себя долго ждать. Экономить на средства также не стоит, свое предпочтение необходимо отдавать проверенным торговым маркам и солидным компаниям, имеющим большой опыт производства косметики.

Теперь вы знаете, **как сохранить красоту и молодость** кожи, соблюдайте все правила и будьте оптимистами и все у вас обязательно получится!