**Какой маникюр нравится мужчинам?**

Руки занимают третье место среди частей тела, которые первыми бросаются в глаза мужчинам.   
Улыбка  
Глаза   
Руки  
Да, именно в таком порядке. Какой же цвет маникюра для них самый привлекательный?   
1. Натуральные цвета  
Мужчины очень ценят естественность, в том числе и в женском маникюре. Все оттенки нежно-розового, персикового, бежевого западут в душу обладателям сильного пола.   
2. Французский маникюр  
Такой дизайн выглядит очень элегантно и женственно. Противоположный пол оценивает простоту и аккуратность данного маникюра.   
3. Красный цвет  
Считается сексуальным и привлекательным, эффектный на любой длине ногтей. Притягивает к себе взгляды мужчин. Сюда можно отнести и бордовый цвет.   
4. Черный  
Удивительно, но и такой маникюр мужчины считают привлекательным. Когда все сделано аккуратно и без лишний деталей, то обязательно притянет к себе внимание.   
А вы интересовались мнением противоположного пола на счет цвета маникюра?

**Особенности ногтевой пластины**

Все мечтают о здоровых и крепких ногтях, но надо понимать, что их строение заложено генетически. Под кожей есть корень, который называется матрикс. Именно в этом месте зарождается и начинает свой рост ногтевая пластина. Толщина ногтя зависит от длины матрикса, чем он длиннее, тем плотнее и здоровее ногтевая пластина.

Сама ногтевая пластина - это сложная структура, которая имеет пластинчатое строение. В основном состоит из кератина – это специфический белок, который также входит в состав волосяных структур. Если его количество уменьшается, то ногти становятся ломкими и хрупкими.

Также в ногтевой пластине есть некоторые микроэлементы:  
Чем больше серы, тем крепче ноготь. Ее количество передается по наследству.   
Содержание цинка, хрома, кальция, селена позволяет ногтям выглядеть здоровыми и свежими.

Если ваши ногти с рождения тонкие, то исправить это невозможно. Но если крепкие ногти вдруг стали хрупкими, то необходимо найти причину. Возможно, она кроется в каком-то заболевании.

**Уход за руками в быту**

Многие девушки, которые сделали маникюр, интересуются, а как же теперь ухаживать за своими ногтями? Как взаимодействовать с водой, химией, а главное, как увеличить срок носки?

При ополаскивании посуды или протирании пыли маникюр сохраняет свою красоту. Но ногти не любят горячую воду и химических веществ. Поэтому проводить уборку дома надо в перчатках. Они защищают не только ваши ногти, но и кожу. Так вы спасете свое покрытие он помутнения, потери блеска и увеличите срок носки.

Также нельзя забывать ухаживать за своими руками. Сама ногтевая пластина мало чувствительна к кремам и маслам, так как не имеет кровеносных сосудов и нервов, но вот кутикула требует ухода. Увлажняйте, используйте масла и ваши руки скажут вам спасибо.

**Почему не стоит затягивать с ношением гель-лака?**

Рекомендуется носить три недели. Но почему? Если затянуть свой визит к мастеру, то покрытие сильно «прирастет» к естественной ногтевой пластине и снимать его будет труднее. Из-за этого можно сильнее навредить ногтям и само снятие гель-лака может быть болезненным.

Также на ногте есть зона стресса. Это то место, где ноготь чаще всего ломается. Она находится ближе к кутикуле. Вы без проблем можете определить ее нахождение сами.  
- Для этого на ногтях не должно быть покрытия;  
- Надавите слегка на свободный край и верхняя часть должна побелеть;  
- Точка, которая находится на границе между белым и розовым и есть стрессовая зона.  
Чем больше отрастает ноготь, тем ближе к свободному краю передвигается зона стресса. Следовательно вероятность сломать ноготь сильно возрастает.

Кроме того, никуда не деться от естественного роста ногтей. Даже, если само покрытие без царапин и других повреждений, выглядит это не эстетично.   
Через две-три недели уже хорошо видно отросшую зону, и она становится заметной для любого.

Берегите здоровье и красоту своих ногтей и не затягивайте поход к мастеру!

**Для чего нужно выравнивание ногтевой пластины?**

У каждой девушки по структуре разные ногти. У кого-то они ровные и гладкие, а кому-то повезло чуть меньше и ногти имеют неровности, бугорки, отслойки. Во время маникюра ноготки проходят ряд дополнительных испытаний в виде шлифовки, опилов, аппаратным действиям, что создает дополнительную нагрузку на ногти.

Выравнивать ногтевую пластину необходимо. Она создает правильную архитектуру и предотвращает такие неприятности, как неровность покрытия, затекание лака.

Выравнивание имеет два слоя:  
Первый слой – это грунтовочный, скрывает дефекты ногтя.  
Второй – финишный, он равномерно растекается по ногтю и в итоге получается идеально ровная ногтевая пластина.

Выравнивание ногтевой пластины имеет множество преимуществ. Ногти укрепляются, создается правильная архитектура, покрытие держится дольше, поверхность очень красивая, гладкая и появляются блики от разных источников освещения.

**Тренды осеннего маникюра**

Каждая девушка перед тем, как пойти на маникюр задумывается, а какой же сделать в этот раз? Покрыть однотонным покрытием или сделать какой-то дизайн?

Глубокий оттенок бордового, винного, синего, оливкового, горчичного, желтого, коричневого, изумрудного будут предложены в модном маникюре на осень с разными рисунками и красивым декором.  
Также не утратят свою актуальность кремовые, бежевые, нюдовые оттенки.

Среди стильных решений дизайна будет паутинка, рисунки в виде мазков. Благодаря первой можно будет добиться сложных геометрических рисунков.   
Также востребованным станет золотой декор на ноготках, он гармонично впишется практически в любой тип осеннего дизайна.

**Какие продукты кушать, чтобы ногти стали крепче?**

Многим знакома проблема ломких и слоящихся ногтей. Эта проблема указывает на дефицит некоторых элементов в нашем организме. Для улучшения состояния нужно пересмотреть свое питание. Но какие же продукты все-таки нужны?

Для роста ногтей полезны такие продукты: мясо, птица, листовые и зеленые овощи, авокадо, бобовые, грецкий орех, арахис, бананы, тыква;

Для укрепления ногтей способствуют: мясо, печень, гречневая каша;

Для ломких: злаковые, бобовые, черный шоколад, какао, рыба, картофель;

При слоящихся: рыба, морепродукты, мясо, зелень, бобовые, курага, ягоды, фрукты.

В нашем организме все взаимосвязано. Если не будет хватать каких-либо веществ, то страдать будут наши волосы, кожа, ногти. Когда в нашем рационе достаточное количество витаминов и минералов, то проблем с ростом ногтей, ломкостью, отслоением можно избежать.