Как сохранить молодость и оставаться в хорошей форме

Каждый из нас иногда задавался этим вопросом:

"Как сохранить молодость? Что для этого сделать?"

Мы смотрим на обложки журналов и видим там супер моделей, известных людей которые выглядят очень молодо и привлекательно несмотря на свой возраст.

Кто-то скажет:《У них ведь целая армия стилистов, гримёров, тренеров! Нет это мне не по карману! Молодость и красота только для богатых людей.》

Но это мнение ошибочное! Так люди оправдывают свою лень, и не желание взять себя в руки. Быть красивым и в хорошей форме может каждый, несмотря на финансовое положение, статус и возраст!

Вот основные правила выполняя которые вы всегда будете молоды и красивы, а главное здоровы:

* Обязательно начинайте своё утро с душа, а лучше с контрастного душа. Это поможет улучшить метаболизм и даст энергию на весь день.
* Полноценное и сбалансированное питание! Не истощайте свой организм изнуряющими диетами. Обязательно ешьте овощи и фрукты богатые клетчаткой. Пейте зеленый чай он положительно влияет на организм, особенно с утра. Не забывайте про продукты которые содержат белок (животного или растительного происхождения). А также продукты, которые содержат углеводы и здоровые жиры.
* Занятия спортом должны быть регулярными! Необязательно ходить в дорогие спортзалы, вы можете это делать дома. Подберите в интернете комплекс упражнений, которые вам подходят и занимайтесь хотя бы три раза в неделю. Главное не ленится и сделать это своей привычкой.
* Обязательно начинайте свой день со стакана воды! Старайтесь выпивать 1,5 - 2 л. воды в сутки. Компоты, газировки, соки, чаи не считаются!
* Не забывайте ухаживать за кожей! Пользуйтесь очищающими средствами и наносите увлажняющие и питательные кремы. Летом крем должен быть обязательно с высокой защитой от солнца. И главное правило: никогда не ложитесь спать с макияжем!
* Полноценный сон! Не менее 7-8 часов. Старайтесь спать в полной темноте, так вы сможете полноценно отдохнуть и восстановить силы.

Выполняя эти простые правила ежедневно вы надолго останетесь молоды, красивы и привлекательны!