Что такое красота и как её достичь

 Почти все население планеты гонится за общественным одобрением, в частности, за таким явлением, как красота, и из-за этого люди просто сходят с ума. Существует множество критериев красоты, методов и препаратов, которые намеренно придумали маркетологи, чтобы заработать на потребителях, но эти критерии - лишь рамки, в которые люди сами себя загоняют. На самом деле с красотой все гораздо проще, чем кажется на первый взгляд, и о том, что это за явление и как его достичь, мы обсудим в этой статье.

* Кем определяется красота?

 Чтобы понять, что такое красота, необходимо четко уяснить одну вещь:

***- Красота вашего тела полностью определяется обществом, в котором вы живете.***

 К примеру: в средние века для большинства людей было вполне нормально быть в свои 30 лет на все 60-70 лет, то есть быть без зубов, иметь черствую кожу и неопрятный внешний вид, и если вам удавалось сохранить хотя бы одно из перечисленного, вы считались красавчиком или красавицей.

 Вы можете возразить и сказать, что только вы решаете, как вам выглядеть. Да, конечно, вы можете менять свое тело как угодно, но вы всегда будете изменять свое тело, чтобы соответствовать требованиям общества, в котором вы находитесь. Это вопрос выживания. Единственный способ изменить свое тело так, как хотите вы, а не общество, это иметь твердый характер и четкую цель.

* Эффективность равняется красоте

 Итак, если красота - это только социальные устои общества, значит, для вас лично самое главное, чтобы ваше тело было эффективным, здоровым и, следовательно, служило вам долгое время. Например: Воины Древней Греции ставили перед собой цель добиться максимальной эффективности в бою и таким образом приходили к крепкому эстетичному телосложению. Поэтому самая большая глупость, отделяющая людей от красоты, заключается в том, что люди гонятся за красотой тела, которая является лишь следствием его эффективности.

* Идеальная форма тела?

 Мудрецы древности, такие как Пифагор, Аристотель и Поликлет, утверждали, что красота зависит от того, насколько вы симметричны. Х-образная форма или, другими словами, форма песочных часов является идеальной формой тела не с точки зрения общества, а с точки зрения природы. Например: сильные ягодичные мышцы и таз означают, что женщина может родить здорового ребенка, у мужчины же большой торс и сильные ноги означают, что он может добывать пищу и т.д. Мозг каждого человека сканирует окружающих людей и распознает эти фундаментальные критерии в течение нескольких секунд, это сделано для того чтобы мужчины и женщины знали, с кем лучше всего продолжить свой род в эволюционных целях.

* Как сделать тело красивым?

 Поскольку Х-образная геометрия тела - это наилучшая из возможных форм, позволяющая быть эффективным и, как мы выяснили, красивым. Тогда все, что вам нужно сделать, - это привести себя в форму, и для этого есть три способа:

1. Физическая активность - самый популярный способ самосовершенствования организма, который улучшает кровообращение, чувствительность к инсулину, работу мозга, выносливость и силу мышц, а также укрепляет кости и соединительную ткань. Повышенная физическая активность позволит вам продлить энергетические возможности вашего тела, как ничто другое на земле, поскольку движение это главная цель, ради которой оно было создано.
2. Полноценное питание, содержащее необходимое количество белков, углеводов, жиров, витаминов, микроэлементов и минералов, значительно улучшит состояние всего организма - от качества кожи и волос до скорости образования нейронов в мозге.
3. Отдых - это необходимое условие для красивого тела и свежего ума, потому что если вы просто не будете высыпаться в течение двух месяцев, то будете в очень плохом состоянии и вас вообще нельзя будет назвать красивым. Если после вашей работы или какой-либо деятельности вы можете выспаться за 8 часов, то ваш организм в порядке, если нет, то уменьшите нагрузку.

 На тренировках вы себя разрушайте, чтобы в будущем сделать лучше, а уже дома вы себя восстанавливайте, другими словами вы кладете кирпичи на фундамент своего будущего красивого дома.

* Самое главное условие красоты

 Многие люди говорят и думают таким образом, вот я родился с плохой внешностью, поэтому я не нравлюсь окружающим людям. Поймите, лицо - это только генетический материал и не более того, если у вас чистая кожа, нет ссадин, синяков, то у вас с лицом все в порядке, дело в вашем восприятии. Вы должны нравиться себе, а чтобы нравиться себе, вы должны стать человеком, на которого бы вы сами равнялись, человеком, который не убегает от трудностей, а преодолевает их, настоящим другом, приятным в общении, позитивным человеком, вы должны решиться стать человеком, полностью ответственным за все в своей жизни.

 Если вы отважитесь быть таким человеком, то люди будут тянуться к вам как к воздуху, и поверьте, такая красота намного ценнее чем любая внешность которая только могла бы у вас быть.