

Как стать красивее

Пожалуй, не существует ни одной представительницы слабого пола, которая хотя бы раз в жизни не задумывалась бы о том, как стать самой красивой. С другой стороны, понятие красоты относительно, и абсолютного идеала в этом вопросе быть просто не может. И все же существуют универсальные секреты, позволяющие каждой женщине почувствовать себя красивой и привлекательной, ощутить на себе восхищенные взгляды окружающих. Эти

секреты предельно просты: Полноценный сон. Длительность ночного сна должна составлять не менее 8 часов. Недосып чреват ухудшением состояния кожи лица, возникновением мешков под глазами и нежелательных морщин, общим нездоровым видом и плохим самочувствием. Несомненно, в таком состоянии выглядеть красивой не удастся даже при помощи дорогой косметики.

Женщинам, задающимся вопросом «Как стать красивой?», следует соблюдать элементарные правила здорового сна: - ложиться спать до полуночи; - спать в хорошо проветренной комнате; - перед

сном не есть и не употреблять
много жидкости; - использовать
удобный матрас и подушку.
Правильное питание. Не секрет,
что полноценное и
сбалансированное питание,
богатое витаминами и
минеральными веществами,
благоотворно сказывается на
общем состоянии организма.
Идеальная фигура, здоровый цвет
лица, хорошее состояние волос и
ногтей невозможно без
правильного питания. Если вы
задумываетесь над тем, как стать
стройной и красивой, откажитесь
от жирной, копченой и
пересоленной пищи,
газированных напитков.

Налегайте на свежие продукты, богатые полезными веществами — и результат не заставит себя долго ждать. Активный образ жизни. В движении — жизнь, помните это. Хотите знать, как стать красивой — запишитесь на курсы аэробики или шейпинга, в кружок танцев, посещайте тренажерный зал или совершайте элементарную пробежку утром. Красивая фигура, ощущение легкости в теле, крепость мышц, общий тонус организма и заряд энергии на весь день — все это результат регулярных занятий спортом, даже если они будут занимать всего полчаса в день. Отказ от вредных привычек.

Алкоголь и никотин оказывают негативное влияние не только на работу внутренних органов, но и на состояние кожи, волос и ногтей. Поэтому девушке, озадаченной вопросом о том, как стать самой красивой, придется навсегда отказаться от этих вредных пристрастий. Судите сами: разве может считаться красивой девушка, имеющая сухую, морщинистую кожу, ломкие волосы, зубы с желтым налетом, хриплый голос, неприятный запах изо рта? Тут не поможет ни декоративная косметика, ни крема и маски. Да и сам вид женщины с сигаретой в зубах и бутылкой пива в руке

вряд ли может вызвать у кого-то ассоциации со словом «красота». Использование правильных средств ухода за кожей тела и лица. Только полноценный уход за кожей и волосами способен обеспечить их здоровый вид и хорошее состояние. Следует использовать те средства, которые подходят вашему возрасту и типу кожи (волос). Не стоит отказываться и от народных «бабушкиных» средств: несмотря на достижения современной косметологии, они не изжили себя. Ведь что может быть полезней натуральных компонентов, входящих в состав этих чудо-средств. Если есть

возможность, хотя бы изредка посещайте салоны красоты, сеансы массажа, спа-процедур. Собственный стиль одежды. Мода непредсказуема и скоротечна, поэтому нет смысла гнаться за ней. Лучше всего сформировать собственный стиль в одежде, подчеркивающий достоинства и скрывающий недостатки фигуры. Хотите, чтобы ваш стиль был индивидуален и демонстрировал хороший вкус – не покупайте ширпотреб на рынке, а воспользуйтесь услугами ателье. Умеете шить или вязать – еще лучше! Добавьте сюда чуточку фантазии – и вопрос о том, как

стать красивой, отпадет сам собой. Оптимистичное отношение к жизни. Человек, любящий жизнь и дарящий эту любовь окружающим – разве можно назвать его некрасивым? Если вы задумываетесь над тем, как стать самой красивой – просто научитесь получать удовольствие от жизни. почаще улыбайтесь – друзьям, знакомым, обычным прохожим, всему окружающему миру. Очарование улыбки, звонкий заразительный смех, озорные искорки в глазах – вот что обязательно сделает вас привлекательной в глазах окружающих.

Любовь к себе. Осознать себя красивой должны в первую очередь вы сами. Комплексы, нелюбовь к себе, неуверенность и «забитость» никогда не позволят женщине, озабоченной тем, как стать красивой и привлекательной, добиться желаемого результата. Распрямите спину, поднимите подбородок, почувствуйте уверенность в себе – и только так выйдете из дома. Аутотренинги и самовнушение также могут помочь в этом. Помните фразу: «Полюби себя – и тебя полюбят другие»? То же самое и здесь: ощутите себя красивой – и другие тоже увидят эту красоту. Ведь

настоящая красота идет изнутри. Секреты того, как стать красивой и привлекательной, нехитры и элементарны. Следуйте им – и это позволит вам стать настоящей красавицей!

**Возможно, Вам будут
интересны и эти статьи:**

[Рост, парней, который нравится девушкам](#)

[Имена девушек, которые нравятся мужчинам](#)

[Как же найти свою половинку](#)

[Друзей находить легко](#)

[Как же найти подругу](#)

[Как с девушкой познакомиться](#)

[Где можно найти девушку](#)

[Как найти себе вторую половинку](#)

[Где можно быстро найти друзей](#)

[Какие девушки нравятся парням больше](#)

[Мужчинам нравятся загадочные девушки](#)

Характеры девушек, которые нравятся парням

Хочу нравиться всем парням

Начать нравится парням легко

Цветы, которые нравятся девушкам

Что привлекает внимание в девушках

Какие парни нравятся девушкам больше

Почему девушки нравятся мужскому полу

Где найти скромную девушку

Нравишься ли ты девушке