

Как стать красивой

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, благотворно 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