

# Как быстро подготовиться к лету? Советы для женщин. День третий

Встречаем лето во всеоружии – решили вы и занялись экспресс-подготовкой. Стать ухоженной женщиной за пять дней, разумеется, сложно, но поухаживать за собой, выработать хорошие привычки – почему бы и нет? Итак, первые два дня нашей подготовки к лету мы занимались следующим:

1. Сходили в баню, где масками и пилингами довели кожу до сияющего блеска.
2. Сели на диету – вернее, стали есть больше овощей, пить воды и ограничивать себя в еде после 18 ч.
3. Посетили солярий или воспользовались автозагаром – кому как больше нравится.
4. Начали заниматься плаванием или аквааэробикой. Начали качать пресс и отжиматься по утрам, сразу после пробежки. Записались на силовой фитнес – то есть привнесли в свою жизнь больше движения, чем привели в тонус мышцы всего тела.
5. Сходили на массаж. Или подвигли на массаж вашу вторую половину.

Как много мы успели всего за два дня. Что нового должен принести нам день третий по подготовке к лету? Итак – с утра вы сходили в бассейн, выпили кофе, съели что-нибудь диетическое на ваш вкус и... Надеюсь, вы заранее записались в салон красоты? Потому что вам предстоит заняться своей прической. И не только. Впереди лето, поэтому привычные манипуляции с купленным в магазине тюбиком краски и намазывание ее дома перед зеркалом придется на время забыть. Раскошесьтесь на:

1. Стрижку – даже если у вас длинные волосы, освежить кончики необходимо. Волосам же короткой или средней длины просто необходимо придавать форму каждые

четыре-пять недель.

2. Покраску – легкое мелирование или кардинальная смена имиджа, подкрашивание корней или цветные пряди – все это должно быть выполнено профессионалом, качественными красками и умелыми руками.

3. Лечение волос – это по желанию и по состоянию финансов.

Вообще, не ограничивайте свою фантазию и разрешите себе сделать то, на что давно не решались. Из личного опыта – раньше каждое лето я делала себе легкий карвинг на волосы до плеч. Волосы приобретают пышность и объем, утром весь уход – только сбрызнуть спреем для кудрявых волос – и тугие завитки обеспечены на весь день. Прическа не потеряет свою прелесть, даже если вы попадете под летний дождь – просто приобретет эффект «мокрых кудрей». Важно сделать процедуру правильно, чтобы не пришлось долго и упорно восстанавливать сожженные пряди, состригая испорченные кончики.

Моя подруга взяла за правило на лето заплетать себе зи-зи – это вариант наращивания волос искусственными прядями, которые выглядят как длинные витые макароны. На мой взгляд – очень эффектно и необычно. Уверена, помимо этого, есть множество способов поэкспериментировать с прической – косы из собственных волос, авангардные стрижки... Что подойдет лично вам – подскажет хороший мастер.

Критерием выбора прически на лето должны быть сочетание комфорта и красоты. То есть прическа должна быть легкой в укладке, цвет окрашивания – устойчивым к действию солнечных лучей и воды. А у вас должна быть уверенность в том, что вам идет выбранный стиль, оттенок и длина волос.

Еще одна деталь вашего летнего имиджа – безупречна. Впереди – вечерний овощной салат и кефир. Поздравляю вас, не расслабляемся, впереди – день четвертый.

Автор - **Анна Сызранова**

[Источник](#)