Автор: admin
09.03.2011 14:37 -

Как выглядеть на все сто работающей женщине? Старая песня о главном

Вы скажете: «Ну, опять двадцать пять… Ну, сколько же можно говорить об этом? Казалось бы, столько статей и книг написано на эту тему, столько перелистано глянцевых журналов, неужели способ «идеальной формы» так и не изобретен?» Увы, но думается мне, что этот рецепт так и не будет изобретен… Для каждой женщины – он свой, и для того, чтобы собственноручно «изобрести» его, необходимо изучить немало примеров успешного опыта: как звездных дам, так и простых смертных…

Расскажу немного об опыте вашей покорной рабы: в свои 35 мой вес держится на том же уровне, что и в 20 лет, морщинки, к моей радости, не портят изображения в зеркале… Мне кажется, что я все-таки нашла свой вожделенный рецептик.

Итак, делюсь информацией: мой день начинается с банального глотка оливкового масла и стакана простой воды. Далее – маленькая зарядка, минут 5, не больше. Далее привожу в порядок лицо: тоник, увлажняющий крем, гель под глаза. Потом «декорирование»: матирующий крем на проблемные зоны, основа под тени на веки, корректор, минеральная пудра – и основа для «наведения резкости» готова. Тени, тушь, румяна, помада – и лицо в порядке. Далее – прическа…

В общем, со всей этой работой я справляюсь за полчасика. Теперь есть время привести в порядок свои мысли и, параллельно, собрать ребенка в школу…

Отвожу дитя – и **пешком на работу**. С одной стороны, это очень простое занятие, ну, прошлась пешочком, ну, полюбовалась природой, ну, зарядилась энергией, но и в этом, казалось бы, пустяке есть свои хитрости. Главное в деле преодоления длинных дистанций на своих двоих – это наличие качественной удобной обуви, и совсем не обязательно для этого иметь кроссовки или мокасины. Лично я почти всегда хожу на работу на каблуках, тут главное – хорошая колодка в туфлях или босоножках, и… уверенность в себе. Я иду не спеша, уверенной походкой, рассматриваю прохожих, витрины, размышляю на философские темы. До места назначения у меня 10 остановок, я их преодолеваю за 40 минут. Приятно и полезно.

Итак, рабочий день в разгаре. Я человек творческий, поэтому скучать мне не приходится, время пробегает очень быстро. В течение дня всегда стараюсь делать **«офисную гимнастику»**
, она незаметная для постороннего взгляда, но очень полезная и забавная: сидя на кресле, потренируйте прессик, ягодицы, в отсутствие коллег – погримасничайте.

Еще очень важный нюанс, обязательно **выходите на «обед»**, это вовсе не означает, что в это время необходима полноценная комплексная трапеза, здесь главное
выходить на прогулку
, не сидеть в офисе все светлое время суток. А покушать можно как до, так и после «проветривания».

Домой я хожу тоже пешком: по пути могу заглянуть в магазины, поболтать с подругой по телефону, продумать планы на будущее и т.д., и т.п.

Еду готовлю простую и полезную: это не занимает уйму времени и не забирает много сил. После 19-00 стараюсь не есть, но в особых случаях делаю для себя любимой исключения из правил. А вообще, диет не признаю: ем практически все, но по чуть-чуть. И это очень правильно, по-моему, ведь я себе ни в чем не отказываю – и мне не за что на себя же обижаться.

Мой сон стартует в 22-00, и уже в 6-00 с утречка я чувствую себя отлично и готова к новым подвигам. Чего и вам желаю!

Автор - **Любовь Мирная**
Источник