

Как быстро подготовиться к лету? Советы для женщин. День четвертый

Продолжаю давать советы, руководствуясь девизом: «Лучше поздно, чем никогда». И пусть лето на исходе – это не последнее лето вашей жизни. И нет такого времени года для женщины, в которое она могла бы позволить себе быть неухоженной.

Итак – сегодня вы проснулись с новой прической, цветом волос, болью в мышцах после бассейна, золотистым загаром и с ощущением, что похудели килограмма на два... Хотя, конечно же, это не так. Вы забыли, что худеть мы договорились на два килограмма в месяц, а не за три дня?

Уже практически машинально (я надеюсь) выпиваем стакан кефира и съедаем тазик овощного салата и отправляемся на тренировку в бассейн. Как? Вчера были? Ну, хорошо, тогда сегодня продолжаем совершенствовать свое тело:

Маникюр

Здесь вариантов, как всегда, два. Или три.

- Если у вас свои ногти прочные, хорошо растут, не слоятся и не ломаются, то вам можно просто сделать маникюр. Обрезной или аппаратный, с парафиновой ванночкой или с масляным массажем – важно привести в порядок не только ногти, но и сами руки, которые за зиму обветрели, устали и потеряли свежесть и лоск. Покрывать ногти цветным лаком не обязательно – стильное и скромное покрытие в стиле «френч» летом выглядит гораздо нежнее и выгодно оттенит загар.

- Если вы не очень довольны своими ногтями – можно сделать заранее безуспешную попытку укрепить их с помощью всевозможных лечебных эмалей, масел и лаков. И потом укреплять их биогелем или смолой. Это новейшие разработки, которые не причиняют ногтевой пластине вреда и при этом препятствуют расслоению. Промежуточный вариант между наращиванием и собственными ногтями, своего рода компромисс. Кончик ногтя все равно подвижен, зато ваши ногти не страдают и выглядят превосходно после снятия «защиты». Данная процедура дает шанс отрастить ногти без чувства вины перед ними.

- Если же вы трезво смотрите на вещи и не питаете иллюзий относительно своих рук и ногтей, самое время сделать наращивание на лето. Гелем или акрилом, с цветным дизайном или с белыми кончиками, формой миндаль или квадрат – главное, чтобы вам нравилось. Плюсы наращивания – любой лак ложится ровно и держится по две недели вместо трех дней. Эстетичный вид и отсутствие хлопот – ходи себе раз в пять недель на коррекцию, и все. Минусы – ногти в итоге, когда вы решите прекратить наращивание, по плотности будут напоминать туалетную бумагу. По виду – ее же. Восстанавливать их придется долго и упорно.

После того, как вы привели в порядок руки, можно подумать о педикюре.

Педикюр

Есть поговорка: «Для мужчины маникюр у женщины – необходимость, педикюр – приятный сюрприз». Не будем лишать наших мужчин удовольствия лицезреть наши гладкие и ухоженные ножки. Эта процедура, хотя и дороже, чем простой маникюр, зато ее можно проводить реже – ведь вам останется только поддерживать ноги в хорошем состоянии.

Опытный мастер не только разберется с вашими мозолями и натоптышами, но и проведет пилинг, скорректирует вросшие ногти, с помощью массажа уберет отеки и усталость, оформит ноготочки стразами, увлажнит кожу ног кремом – вы потеряете размер и почувствуете себя легкой, как бабочка, после сеанса у хорошей педикюрши. Кроме того (и это будет уже бонусом), мастер внимательно выслушает вас и даст добрый совет. А что вы думали – другие люди не становятся мастерами педикюра!

В последнее время появилась тенденция наращивать ногти и на ногах – не все салоны предоставляют эту услугу, но она весьма актуальна: ногти на ногах растут гораздо медленнее, чем на руках, то есть коррекцию вам предстоит делать гораздо реже. Кроме того, ногти, покрытые биогелем или акрилом, намного ровнее, дольше держат покрытие лаком и позволяют вам на лето забыть о педикюре – хотя ухода за пятками никто не отменял.

Эпиляция

Этот обязательный пункт программы может быть излишним, если у вас есть хорошая привычка в течение всего года проводить эпиляцию всех проблемных зон – ноги, зона подмышек и бикини, в отдельных случаях – руки и «усики». Если вы регулярно бреете лицо, то вы – мужчина, и зачем это вы читали эту статью и добрались до самых интимных подробностей?

Как быстро подготовиться к лету

Автор: admin

10.09.2013 21:14 -

Не хочется углубляться в виды и варианты эпиляций, которые на сегодняшний день предлагаются нашей индустрией красоты. Обозначу лишь, что, помимо обычного бритья с помощью станка, существуют такие возможности удаления нежелательных волос с тела, как восковая эпиляция (разогретыми полосками), шугаринг (удаление волос сахарной пастой), различные крема, фото- и электроэпиляция.

Давайте говорить не о способах, давайте говорить о результате: гладкая и нежная кожа, отсутствие нежелательных волосков, что позволяет вам свободно чувствовать себя и в мини-юбке, и в сарафане с обнаженными подмышками, и в купальнике на пляже. Если уж вы решили быть идеальной – будьте ею до конца.

Проглотив на ужин литр кефира (конечно, одним стаканом вы уже не наедаетесь), ложимся спать, усталые и довольные, ибо вся эта морока в скором времени позади, и можно уже будет наслаждаться летом, вместо утомительной подготовки к нему. Впереди – день пятый.

Автор - **Анна Сызранова**

[Источник](#)