

Как утром настроить себя на удачный день?

Итак, вы проснулись утром, открыли глаза и... Только, пожалуйста, не спешите вскакивать с постели и нырять в повседневность быта. Для начала сильно и с наслаждением потянитесь. Откиньте одеяло и, представив себя гибкой дикой кошкой, попытайтесь дотянуться руками до воображаемой ветки, при этом натянув струной всё тело. Не спешите, делайте всё плавно и грациозно, заодно ненавязчиво продемонстрируете **ему** все прелести вашего тела. Теперь встаньте на четвереньки и столь же красиво выгибайте и прогибайте спину. Очень хорошо.

Пожелайте теперь себе доброго утра и такого же дня и встаньте с постели на пол. Если у вас есть возможность, включите свою любимую, желательно ритмичную, музыку (помните, как это делала героиня фильма «Зимняя вишня»?), которая поможет вам настроиться на ритм дня. Боятесь разбудить всех остальных? А её и не нужно включать на всю громкость – музыка должна быть лишь приятным фоном.

Поднимите руки и, подавшись грудью вперёд, одно за другим потяните вверх плечи. Коснитесь пола кончиками пальцев подальше от ступней и не спеша распрямитесь, не напрягая позвоночник. Легонько попрыгайте на носочках то правой, то левой ноги, потом – на обеих. Сделайте несколько приседаний, спинку держите ровно. И ещё немного потанцуйте, сочетая танцевальные движения ног с одновременным выполнением руками и туловищем физических упражнений. Это очень интересно и к тому же даёт прекрасный эффект.

Под конец встаньте у стены так, чтобы затылок, лопатки, ягодицы, икры и пятки соприкасались с ней – грудная клетка при этом приподнята, а плечи опущены и находятся на одном уровне. Постарайтесь теперь так напрячь мышцы спины, чтобы поясница приблизилась к стене на расстояние двух пальцев. Зафиксируйте это положение и постоит хотя бы минуту. Это на первый взгляд простое упражнение даётся не так уж и легко, но его ежедневное выполнение поможет вам укрепить мышцы спины и сохранить красивую осанку. Расслабьтесь.

Теперь можно принять душ или, если позволяет время, освежающую ванну. Только сначала выпейте стакан горячей воды или кислого фруктового сока (женщины постарше – горячий настой липы или шалфея из расчёта 1 ч.л. травы на 1 ст. кипятка – регулярно в течение месяца, затем перерыв 2-3 месяца и возобновить курс). В ванной двигайтесь,

Как утром настроить себя на удачный день

Автор: admin

28.03.2012 14:34 -

пойте, сделайте лёгкий тонизирующий массаж всего тела. Как умываться, писать не буду: наверняка вы уже составили для себя индивидуальную схему ухода за своей внешностью. Лишь напомним: по окончании процедуры не трите лицо полотенцем, а только промокните.

Если вы используете молочко, не забудьте протереть после него лицо тоником. Нанесите на кожу лица и шеи, а если надо - и всего тела, увлажняющий крем. Да, и уделите внимание губам, ведь через несколько минут на них нужно будет наносить помаду. Сделайте массаж губ щёткой и смажьте их тонким слоем натурального мёда, который в течение 10 минут постарайтесь не слизывать.

Итак, лицо вы очистили. У вас ещё найдётся 5 минут на точечный массаж? Прекрасно. Сделайте и приступайте к макияжу и причёске.

Позавтракайте, выпейте чашечку ароматного чая или кофе (кстати, смягчить кофейный «удар» по вашему организму поможет предварительно съеденное яблоко). Перед выходом из дома смажьте смягчающим кремом руки, ещё раз посмотрите в зеркало и... улыбнитесь: в плохом настроении очень трудно выглядеть красивой, а вы ведь не хотите, чтобы все ваши усилия были напрасны?

Остаётся пожелать вам удачного дня!

Автор - **Людмила Иванитская**

[Источник](#)