

Осеннее преображение, или Как привести себя в порядок за 14 дней?

Ну вот и ворвалась она в нашу жизнь... Непредсказуемая и капризная, порой дождливая и ненастная, а временами теплая и нежная, и при этом невероятно красивая. Она – Её Величество Леди Голд – золотая осень...

«Ах, да... – скажут многие. – Началось время, насыщенное депрессивностью и серостью, какое уж тут преображение?» И, как ни странно, ошибутся. Так уж повелось, что мы стремимся привести себя в порядок весной, а осенью нас одолевает матушка-лень, ну и унынию предаемся как-то почаще. А ведь именно осенью наш организм полностью подготовлен к тому, чтобы в полной мере преобразиться и превратить нашу внешность в настоящую «конфетку». И понадобится нам для этого ни много ни мало, а 14 дней, плюс выполнение совершенно несложных и приятных девяти шагов нашей программы. Не верите? Я готова убедить вас в обратном. Итак, начнем.

Ни для кого не секрет, что именно осенью мы не испытываем абсолютно никакого недостатка в витаминах, искусно припрятанных матушкой-природой в сочных ягодах, ароматных фруктах и аппетитных овощах. Грех не воспользоваться этой возможностью: если на вашем столе «гвоздем программы» станут именно эти лакомства – первый шаг к вашему осеннему преображению уже сделан. А если с самого утра вы подарите своему организму глоточек нерафинированного оливкового масла, запив его стаканом чистой воды – вы уже выполните второй пункт нашей программы.

Любите прогулки пешком по осенним улицам, щедро покрытым желто-багровой листвой? Обожаете вдыхать блаженные ароматы осеннего парка? Я вас обрадую: третий пункт нашей программы вам понравится особенно! 14 дней подряд, невзирая на погоду и приступы лени, обязательны как минимум 1-часовые прогулки! Когда это будет происходить – неважно: утром ли, по пути на работу, в обеденный перерыв, вечером – главное то, чтобы такие прогулки вошли вам в привычку. Так что приготовьте удобную непромокаемую обувь, плащик и зонтик – они станут вашими постоянными спутниками в ближайшее время.

Теперь давайте заглянем в ваш холодильник. Любите йогурты? Отлично! Кушайте себе на здоровье, а заодно и выполняйте четвертый пункт нашей программы под названием «Йогуртово-фруктовые маски»: половину стаканчика йогурта благополучно съедаем, а

во вторую половинку добавляем любые фрукты-ягоды, которые у вас окажутся под рукой, хорошенько перемешиваем эту смесь и используем в качестве маски для лица и шеи. Такие маски можно делать через день, было бы желание!

Под пятым номером программы предлагаю маски «Луковое чудо». Да, именно так. Ведь осенью этот чудный овощ способен совершать чудеса, превращая нашу кожу в настоящий «персик»! Итак, берем луковку, измельчаем ее в блендере или трем на терку и действуем, согласно потребностям нашей кожи. Если она у вас сухая, то добавляем в луковую кашу немного сливок и сырой желток куриного яйца, взятые в пропорции 1:1. Если ваша кожа скорее жирная, нежели сухая, то вам необходимо добавить к луковице взбитый белок. Существует и универсальный рецепт луковой маски для всех типов кожи и для всех возрастов: к измельченному луку добавляем ложечку меда, тщательно перемешиваем – и на лицо. Наносить эти чудо-миксы на 15-20 минут, после чего смыть прохладной водой.

Шестой пункт программы красоты носит название «Молодильные яблоки». Именно осенние яблочки призваны помочь нам выглядеть безупречно! Итак, как и в случае с луком, измельчаем яблоко. Для маски, предназначенной сухой коже, добавляем желток, сметану и капельку растительного масла; для жирной – белок, взбитый с лимонным соком. Если ваша кожа явно обезвожена – поможет маска из простой яблочной кашицы, оставленная на коже на 20 минут.

Осенью часто страдают наши губы: обветриваются, шелушатся и неприятно «стягиваются». Помогут опять-таки яблоки. Протирайте губы свежесрезанным кусочком яблока – и проблемы решатся в максимально короткие сроки.

Под счастливым номером семь у нас виноградик – его-то вдоволь на наших столах до самой поздней осени. А ведь именно виноград является отличным антиоксидантом, и регулярные маски из виноградного сока послужат существенным подспорьем дорогим кремам и сывороткам.

Ну вот приблизился и восьмой пункт программы, а посвящен он нашему драгоценному телу. На протяжении всего жаркого лета наша кожа неоднократно подвергалась влиянию ультрафиолета, теряла влагу, покрывалась пигментными пятнышками... Почему бы не помочь ей восстановиться? Для этого возьмем в ладошку молотый кофе, добавим немного жирных сливок – и получим супер-скраб, который, в свою очередь, не только

увлажнит и поможет отшелушить ороговевшие частицы кожи, но и придаст телу привлекательный золотистый оттенок.

Ну, о преимуществах здорового образа жизни, исключающего курение, злоупотребление кофе, сладостями и спиртным, думаю, вы и сами знаете. Этот образ жизни вам очень пригодится для успешного выполнения нашей «Осенней программы».

И напоследок о девятом пункте. Казалось бы, самом простом, но порой и самом сложном. Это ваше хорошее настроение. Ищите позитив во всем происходящем: падают листья – это красиво; капает дождик – это романтично, и так далее и тому подобное. Не забывайте, что, кроме внешней красоты, существует красота внутренняя, которую никак не подделаешь и не подкрасишь!

Я обожаю осень и уверяю вас – эта пора такая же яркая и прекрасная, как и весна! Будьте красивыми и обязательно счастливыми, а прочитанная вами программа преображения непременно в этом поможет.

Автор - **Любовь Мирная**

[Источник](#)