Автор: admin
07.12.2012 16:40 -

Как быстро подготовиться к лету? Советы для женщин. День пятый, последний

Ну вот, уже осень скоро, а мы все к лету готовимся. Давайте представим, что готовимся не к лету, а… к отпуску в Европе! Там и в октябре лето, готовься – не хочу.

Что у нас сегодня, в финальный день подготовки? Продолжаем диету, плавание и посещение солярия. Постарайтесь сделать занятия спортом вашей привычкой, ибо, как говорят сами врачи: «Движение может заменить лекарство, но ни одно лекарство не заменит движения». Вы уже практически «вышли на орбиту» – фигура подтянулась, лицо тронуто золотистым загаром. Вчера вы сделали педикюр, маникюр и эпиляцию. На всякий случай напоминаю, что эпилируют обычно ноги, область подмышек и зону бикини.

Вкратце приведу схему ваших действий (вдруг вы не читали четыре предыдущих моих статьи-руководства):

День № 1:

Баня.
Диета.

День № 2:

Солярий.
Плавание.
Поход на массаж.

День № 3:

Стрижка.
Покраска.
Лечение волос.

День № 4:

Маникюр.
Педикюр.
Эпиляция.

Пора наводить последний лоск. Напоследок мы оставили себе самые приятные процедуры:

1. Посещение косметолога

Чистка лица. Даже не буду с вами спорить – это крайне необходимая процедура. Она проводится вашим косметологом с использованием мягких пилингов, раскрывающих поры процедур и специальных масок, подходящих именно вашему типу кожи. Ничего делать не надо, ложишься на мягкий стол, слушаешь расслабляющую музыку и… засыпаешь. Просыпаешься уже красивой. А если у вашего мастера стол не простой, а с эффектом массажа, то удовольствие, получаемое от процедуры, грозит побить все рекорды.

Чистка лица, прежде всего, убирает верхний, ороговевший слой кожи, открывая доступ кислорода к клеткам. Кожа выглядит отдохнувшей, более ровной и гладкой. Стимулирующий пилинг дает толчок к обновлению. Далее мастер избавит ваше лицо от черных точек (если они есть), сделает массаж, нанесет успокаивающую либо подтягивающую (увлажняющую, питательную) маску и закончит сеанс.

Итог – ваша кожа избавилась от морщин, выглядит фарфоровой и ухоженной. А мы переходим к более мелкой детали вашего лица – бровям.

Оформление бровей (и ресниц). Думаю, не скажу ничего нового, заявив, что брови и ресницы надо иногда **красить**. В хорошем салоне, у

профессионального мастера, который подберет вам соответствующий оттенок, чтобы вы не выглядели, как шамаханская царица, с густо-черными бровями в сантиметр шириной. Блондинок украсит холодный графитовый оттенок бровей и ресниц. Брюнетки могут не бояться черных тонов с синевой. Обладательницам русых волос подойдет теплый шоколадный цвет бровей. Вариантов масса, главное – знать меру.

Помимо покраски, брови надо **оформлять**, то есть, попросту говоря – выщипывать. Вы, конечно, и сами можете, вооружившись пинцетом, поминутно чихая и обливаясь слезами (у меня именно так все и происходит) попытаться придать своим бровям идеальную форму, изгиб и толщину, но вспомним слова нашей любимой героини фильма «Служебный роман» Людмилы Прокофьевны Калугиной, в тот момент, когда секретарша Верочка учила ее выщипывать брови:

– *Это же под наркозом надо делать!*

Щипать брови, действительно, не самое приятное в мире занятие, поэтому доверьте его мастерам – они хотя бы сделают это быстро. А поддерживать форму брови гораздо легче, чем самой формировать ее с нуля.

Находясь в этой теме, не могу не упомянуть о перманентном татуаже – как вариант для вас в том случае, если природа поскупилась дать вам широкие и густые брови в стиле Брежнева. Выполняется подобная процедура в салонах, можно «сделать» себе губы, брови и даже глаза. Без необходимости выполнять татуаж не надо, но он способен значительно сохранить вам время и облегчить утренние сборы на работу.

Еще (если у вас остались деньги после посещения салонов красоты) важно...

2. Посетить стоматолога

Как минимум, для того, чтобы проверить, нет ли там у вас чего, что могло бы разболеться в самый приятный момент лета – когда вы на острове или в конном походе вдали от цивилизации. Либо на отдыхе, где лечение одного зуба обойдется вам в стоимость перелета домой. Как максимум – у стоматолога можно почистить и отполировать зубы, чтобы улыбаться в полный рот все лето, радуясь солнцу и себе.

И достаточно! Пусть мы успели не все, но так ведь и лето никогда не бывает идеальным – дожди или жара, комары или осы, пыль или ветер. Да и это лето – надеюсь, не последнее лето в вашей жизни. У природы нет плохой погоды, точно так же, как и не бывает некрасивых женщин, бывают – неухоженные. Балуйте и любите себя, тогда королевами вы будете не только летом, но и в остальные времена года.

Автор - **Анна Сызранова**
Источник