

# Секреты красоты Софи Лорен, или Как выглядеть моложе?

Всемирно известной итальянской актрисе Софи Лорен 20 сентября 2010 года исполняется 76 лет.

Подумать только, моя бабушка недавно отметила 70-летний юбилей, но разница во внешности поразительная. В 73 года София позировала обнажённой для календаря Pirelli!

## Как Софи Лорен удаётся сохранять свою красоту и очарование?

По словам актрисы, красота требует заботы и тщательного ухода, ни пластика, ни имплантаты, ни инъекции не смогут сделать для вашей красоты столько, сколько вы сами сможете, трудясь для её сохранения ежедневно.

При этом надо начинать с создания собственного образа, как заявляет актриса: «Меня всегда поражало, насколько сильно костюм, макияж и причёска способствуют созданию образа».

На что же обратить внимание в первую очередь? Давайте по порядку.

### 1. Волосы

*«Они помогут играть любую роль, которую потребует от вас жизнь, непринуждённо и с большим мастерством».* Важно определить тип своих волос и их особенности. В соответствии с возрастом, типом лица, цветом кожи и глаз можно подобрать выигрышную для вас стрижку и цвет волос.

### 2. Кожа

*«Ухаживая за кожей сегодня, вы работаете на свое будущее, поскольку женщина с хорошей кожей прекрасно смотрится в любом возрасте».* Больше всего повезло обладательницам жирной кожи, т.к. на ней позже появляются морщины. Обладательницы такого типа кожи начинают ухаживать за ней раньше, из-за излишней жирности они пользуются сильными кремами и лосьонами, но со временем их кожа становится менее жирной, и если они по привычке продолжают пользоваться средствами для жирной кожи, то рискуют ей навредить.

С другой стороны женщины с сухой или нормальной кожей в юности относятся к этому как к само собой разумеющемуся, не думая о том, что красота – это дар, который им необходимо сохранять, а кожу увлажнять питательными кремами и масками. Косметику с глаз София рекомендует снимать обычным растительным маслом, т.к. кожа вокруг глаз более нежная и сухая, чем на других участках лица. Не рекомендуется использовать для умывания слишком горячую или слишком холодную воду, иначе это может привести к мелким лопнувшим сосудикам и покраснениям на лице.

### 3. Тело и образ жизни

Итальянская звезда ложится спать в 21 час. Температура в ее спальне не превышает +21 °С. Встает в 6 утра, чтобы «почувствовать, как пробуждается мир», и 10 минут делает гимнастику с гантелями при открытом в любую погоду окне. После – контрастный душ. Это помогает поддерживать тонус и сохранить форму бюста.

### 4. Диета

Сама актриса обожает макароны. При росте 173 см она весит 60 кг. София через каждые три месяца устраивает себе двухдневную разгрузочную диету. Два дня подряд питаться свежими фруктами и овощами и пить натуральные соки – это не такая уж сложная диета. Что касается повседневного приёма пищи, то Софи рекомендует сначала есть белковые продукты, чтобы они усвоились максимально, а через несколько минут кашу, картофель или салат.

*Вот примерное меню актрисы на 1 день:*

*Завтрак: молочный суп или йогурт с мюсли, 1 вареное яйцо, фрукты, 1 кусок зернового хлеба.*

*Обед: рыба или нежирное мясо, любая каша, овощной салат.*

*Ужин: постные копчености, рыба, зеленые овощи, фрукты.*

*В течение дня – 2 литра минеральной воды без газа мелкими порциями.*

### 5. Стиль

О том, как правильно одеваться, написано уже много книг. Об этом нам каждый день рассказывают гляцевые журналы. Умение одеваться красиво в соответствии с возрастом и типом фигуры – это своего рода искусство. Умение красиво двигаться – визитная карточка Софии, но этому тоже можно научиться.

### 6. Душа + характер

*«Красота зависит и от другого – доброты, ума и, конечно, воображения, без которого эффектной женщиной не станешь».* Умение быть обаятельной, доброй, чуткой, нежной и всегда оставаться женщиной играют в этом не последнюю роль.

## Секреты красоты Софи Лорен, или Как выглядеть моложе

Автор: admin

26.09.2011 10:53 -

---

Для того чтобы не позволять себе вредных привычек, каждый день бороться со своими недостатками и ухаживать за своей внешностью, нужно очень любить и уважать себя.

Автор - **Татьяна Сарбаева**

[Источник](#)