Автор: admin
26.07.2013 16:10 -

Как почувствовать весну?

Наконец-то наступил март! Весна уже скоро вступит в свои законные права, оставив нам лишь напоминания о Новом годе, Рождестве, снеге и морозах, которых нынче почти не было. Скоро… А когда это скоро наступит, известно лишь синоптикам, а вот что делать остальным людям? Попытаюсь разобраться.

Задача вроде ясна: нужно почувствовать весну, когда температура за окном на неё даже не намекает. Тяжело... Хотя нет! Что говорит о том, что на улице весна? Во-первых, цвет. Значит нужно «убрать» из жизни все надоевшие и скучные цвета. Начните с собственной квартиры. Психологи утверждают, что существуют цвета, которые поднимают настроение, а именно – оранжевый, лимонный и ярко зелёный. Делаем вывод – убираем все надоевшие предметы скучных цветов на антресоли и наполняем квартиру ярким цветом. Можно расставить вазы с апельсинами и красными яблоками, витамины нужны в любое время года, но весной особенно, так как иммунная система человека ослаблена. Первый шаг сделан. Проделываем то же самое на рабочем месте, в машине, на себе и везде, где вам захочется создать весну!

Второй приметой наступления весны является цоканье женских каблучков по мостовым и, естественно, сами представительницы прекрасного пола в юбках! А под короткой юбкой обычно в начале весны бывают не очень стройные ножки. Но у нас есть время поправить ситуацию. Шаг второй – заняться сжиганием лишнего веса. Для этого можно записаться в спортивный зал или бассейн. Поверьте опыту, делать это лучше в компании подруг или друзей. Начинается соревновательный дух – кто сколько и за сколько сбросит. Или еще вариант, купить кассету и заниматься дома. Однако здесь много подводных камней. Дома мы себя жалеем, делаем не всегда правильно и занимаемся через раз. Следовательно, метод подходит для людей с большой силой воли и только для поддержания результата. Уважаемые молодые люди, этот пункт касается и Вас! Часто мы видим картину – идет стройная, высокая девушка, а за ней плетётся мешок, извините меня, картошки. Вы же не хотите быть на месте этого мешка.

Тело привели в порядок. Убрали всё лишнее, нарастили, где надо, мышцы. Осталось подчеркнуть красоту, ведь для красивого тела нужна достойная упаковка, значит, пора покупать обновки к новому сезону. Шаг третий – разбор гардероба! Обычно как бывает – шкаф валится от вещей, но вот надеть нечего! Чтобы такого не произошло, нужно разобрать свои вещи. Определить, что можно и что уже нельзя или не с чем надеть. Шаг четвертый – обновить гардероб. Во многих магазинах уже появились новые коллекции, значит, приобретать недостающее можно уже сегодня. Одно НО – покупки нужно

делать с умом, чтобы не получилось, как обычно. Для этого заранее определитесь с тем, что вы хотите приобрести и с чем это можно надеть.

Тело готово, одежда вроде тоже приобретена, но вот внешность за зиму потрепалась, в глазах нет огня, кожа бледная, а про то, что на голове творится, и говорить не хочется. Шаг пятый – сходить в салон красоты. Делаем себе новую стрижку или меняем цвет. Если не понравится, волосы успеют отрасти. Пару косметических процедур на лицо – и в солярий. А теперь загляните в свои глаза. Огонёк появился?

Делаю вывод – не важно, какая температура за окном! Главное – на календаре ВЕСНА и мы будем её чувствовать душой!

Автор - **Диана Азизова**
Источник