

На что обратить внимание, чтобы выглядеть моложе?

Внимание мужчин пошло на убыль? А может, нужна работа в фирме, где начальник отдела кадров молод? Или вашей газете нужны интервью из студенческой среды, и вам необходимо быть похожей на своих собеседников, а не на их матерей? Причины не важны. Важно, на что именно надо обратить внимание, чтобы выглядеть моложе. Ну, лет эдак на десять...

Забудьте о маминых джинсах. Ничто так не выдает возраст женщины, как пара брюк, поднимающихся до самой талии. Верхняя граница этого предмета гардероба уже давно опустилась на несколько сантиметров южнее. Если позволяет фигура – следуйте моде. Не бойтесь «засветить» нижнее белье. Правильное, не бабушкино, учитывает модные тенденции и хорошо прячется. Непривычно и неудобно? Но ведь молодежь носит. Со временем новомодные джинсы станут такими же удобными, как и старый добрый «Ливайс».

Наденьте поддерживающий лифчик. «Да, у меня был такой, в подростковом возрасте», скажете вы. Милые дамы, на юг мигрируют не только перелетные птицы и брючные талии. Беременность, роды – естественные процессы, и они, как правило, оставляют следы. И пусть муж клянется, что грудь шикарно выглядит, поверьте, лифчик не повредит. Утешьтесь тем, что пластическая операция обойдется значительно дороже при практически не различимом внешнем отличии.

Откажитесь от седины. Возможно, вам кажется, что седина в прическе - это писк моды. Быть может, так оно и есть, если седине сопутствует молодость и посещение парикмахера. Естественную седину лучше скрыть. Не бойтесь эксперимента. Плоды сегодняшней операции завтра можно полностью устранить.

Стройность. Для кого-то это будет означать полный отказ от сметаны и булочек. Для других понадобятся по настоящему «драконовские» меры. Взрослая жизнь и возрастные изменения сопровождаются изменением метаболизма. Привычное количество калорий уже больше необходимого. Придется сдерживать себя. Не пытайтесь заменить калории кофе или сигаретой. Они, так же как стрессы и недостаток отдыха, вносят значительный вклад в лишние сантиметры и граммы.

Прическа. Многие абсолютно зря недооценивают способность прически прятать возраст. Она может здорово помочь в маскировке. Локоны, завитки, длинные волосы способны скрыть некоторые возрастные проявления. Объем прически зрительно удлинняет или укорачивает лицо. Более точные советы даст парикмахер-визажист.

Цвет кожи и пигментные пятна. Возможно, лет двадцать назад кожа была предметом вашей гордости. Но с возрастом все изменилось. Лучи солнца вызывают не равномерный красивый загар, а какие-то пятна. Используйте солнцезащитный крем. Не забывайте, что части тела чуть выше низкой талии брюк тоже требуют ухода. Не помешает беседа с онкологом, иногда пятна - признак заболевания.

Круги под глазами. Когда вы растили детей, казалось что круги под глазами - это результат бессонных ночей. Но дети выросли, а круги остались, и становятся все заметнее. Что делать? Питательные кремы и макияж, макияж, макияж...

Волосы на лице. С возрастом в организме женщины изменяется гормональный баланс. Количество эстрогена уменьшается, тестостерона увеличивается. Как следствие появляются волосы в непривычных местах. Если количество незначительно, их можно просто удалить тем или иным способом. Выберите сами, каким именно. Но иногда, если волос много, следует посоветоваться с эндокринологом.

Улыбка. Некрасивые женщины не умеют улыбаться. Верно и противоположное утверждение. Улыбка красит и молодит любую женщину. Иногда женщины сдерживают улыбки из-за состояния зубов. Например, Жозефина могла позволить себе смех, только прикрывшись веером. Стоматология сегодня очень развита. И если исправить форму зубов дороговато, то отбелить их цвет может позволить себе любая женщина.

Очки. Вы считаете, что, надев очки, признаете свой возраст? Верно с точностью до наоборот. Попытки разглядеть что-то, прищурив глаза и отдалив от себя предмет, выдают возраст значительно эффективнее. Признайте свою дальновзоркость и подружитесь с очками. Подберите правильную форму и сделайте их своими союзниками. Возможно, мягкие контактные линзы подойдут вам еще больше. Посоветуйтесь с офтальмологом и стилистом.

На что обратить внимание, чтобы выглядеть моложе

Автор: admin

30.08.2014 17:48 -

И последнее. Женщина выглядит молодой, если она молода в душе. Не ставьте на себе крест, и все у вас получится!

Автор - **Алексей Норкин**

[Источник](#)