

Катя Гараева

8 ключей к Молодости

Всё просто:

в 30 на 15

Заряд мотивации
и вдохновения

**без диет,
дорогих кремов
и косметологии**

12+

Катя Гараева

Всё просто: в 30 на 15

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41252613

SelfPub; 2019

Аннотация

Всем привет! Меня зовут Катя. Мне 30 лет, но я выгляжу и чувствую себя гораздо моложе своих лет. И до Вас я хочу донести, что выглядеть молодо – это просто! Весь свой накопленный опыт я уместила в «8 ключей к Молодости». Надеюсь, что открывать их Вам будет легко и увлекательно! А полученные знания и заряд мотивации послужат отличным и прочным фундаментом для Ваших будущих улучшений.

Содержание

Вступление	5
Что Вы найдёте в этой книге?	9
А что, собственно, значит быть молодым?	11
Осознанность – 1 ключ к Молодости	14
Здоровье – 2 ключ к Молодости	26
Питание – 3 ключ к Молодости	36
Физическая активность – 4 ключ к Молодости	86
Настроение – 5 ключ к Молодости	108
Уход за кожей – 6 ключ к Молодости	116
Грамотный макияж – 7 ключ к Молодости	129
Правильный гардероб – 8 ключ к Молодости	133
Напоследок	140

Дорогой мой читатель, я приветствую тебя и надеюсь, что ты не будешь возражать против того, что я хочу начать свою книгу со слов благодарности:

«Спасибо Богу, который питает и наставляет меня, за силы и желание написать эту книгу. Спасибо моей маме Вале и бабушке Нине за любовь и поддержку, а ещё за то, что у меня перед глазами всегда был замечательный образец для подражания. Отдельная благодарность моему любимому человеку и лучшему спутнику в мире, Марку. Спасибо, что ты у меня есть.

И огромное спасибо тебе, мой дорогой читатель, что послужил вдохновением записать мой опыт и мои размышления и передать их тебе в руки».

Вступление

Конечно же, первый вопрос, который приходит на ум тем, кто взял в руки эту книгу: «Кто я такая и почему, собственно, взялась её написать?»

Отвечаю:

Всем привет! Меня зовут Катя, и я одна из Вас. Да, вот такое своеобразное признание)

Я не beauty-blogger, не знаменитая киноактриса и не косметолог с огромным опытом.

Мне 30 лет, но я выгляжу и чувствую себя гораздо моложе своих лет, при том, что не имею большого состояния, чтобы использовать самые дорогие крема на рынке или регулярно посещать кабинет косметолога.

Но, как я уже знаю наверняка: всё это совершенно и не нужно, чтобы оставаться молодой, как можно дольше, и благоухать свежестью и здоровьем!

Меня огорчает, что в воздухе как будто витает мнение, что молодость – это дорого и сложно. Ухоженные модели с обложек или экранов призывают вернуть молодость с помощью специального супер – крема, фитнес-тренера утверждают, что именно их тренировки помогут Вам добиться хорошей фигуры. Знаменитые киноактрисы и модели пишут о своих секретах красоты, но в это не верится, потому что у них другая жизнь и возможности.

Я же хочу донести до вас, что...

На самом деле, выглядеть молодо – просто! И с каждой главой этой книги это знание будет открываться и Вам, мои дорогие читатели.

Правила, которым я следую, и которые дают мне тот самый «молодильный» эффект, практически не потребуют от Вас дополнительных финансовых вложений, а как знать, может даже и сэкономят значительную сумму денег, оградив от покупок дорогих и, зачастую, ненужных косметических средств и процедур.

Не стареть, а с годами только развиваться и совершенствоваться мне хотелось с тех самых пор, когда я впервые задумалась над темой возраста.

Когда мне было 20 лет – я решила, что в 25 я буду выглядеть на пике своей возможной формы, в 25 появилась уверенность, что в 30 я стану непременно ещё лучше (и здоровее!), и всё это, несмотря на предостережения моих более взрослых знакомых и друзей о том, что это сказки и так не бывает...

«Ты не понимаешь о чём говоришь! Вот посмотрим, что ты запоёшь в 30» – ехидно хмыкали они.

«После 30 лет всё становится по-другому: и внешность и здоровье уже никогда не будут такими как в юности! Просто ты фантазируешь, а мы это знаем наверняка, потому что нам 30» – эти слова летели в мой адрес, конечно, не со зла.

Просто именно такую картину мира подсказывал им их

собственный жизненный опыт.

И, так вышло, что других слов в своём окружении, я, к сожалению, не слышала...

А вот с такими неутешительными прогнозами мне приходилось сталкиваться практически на каждом шагу. Но, несмотря на то, что я не была с ними внутренне согласна, я никогда не спорила.

Во-первых, потому, что это вообще довольно глупая и энергозатратная затея, а во – вторых, мне очень хотелось не словом, а делом показать, что их рассуждения и опыт – не истина в последней инстанции и не физический закон природы, а всего лишь оправдание последствий собственного образа жизни и мыслей с помощью своего возраста.

Ведь куда проще наслаждаться бесполезной едой и иметь вредные привычки в возрасте, к примеру, от 20 до 30. А потом, обнаружив последствия в виде, отёков, морщин и лишних килограммов, списывать их на то, что уже пришёл такой немилосердный возраст.

Но, к счастью, в сети, я наблюдала и огромное количество обратных примеров, которые подтверждали верность моих устремлений и вдохновляли двигаться своим путём.

В частности, таким источников мотивации для меня были и остаются женщины Японии. Их культура диктует им с невероятной любовью относиться к своему здоровью и своей внешности, а также стремится к душевной гармонии – отчего многие из них получают соответствующий результат в ви-

де замечательной стройной фигуры и свежего и юного лица в возрасте даже далеко за 30.

Что Вы найдёте в этой книге?

Когда я села за написание этой книги, то на выходе хотела получить максимально ёмкое, но вместе с тем подробное руководство, содержащее все те принципы и знания, которые помогают мне улучшать своё здоровье и внешность день за днём.

Не гряду теоретического материала о том, каким образом, с точки зрения физиологии, в нашем организме происходит процесс старения и какие химические вещества могут его блокировать и так далее и тому подобное...

Стоит признать, что я этого и не смогла бы сделать, даже, если очень сильно хотела.

Но даже, если такие книги и существуют, то в них Вы вряд ли найдёте практическую информацию на каждый день: что же всё-таки делать, чтобы быть и оставаться как можно дольше юной и здоровой? Тем более, что Молодость – это не только понятие физиологии.

Молодость... она и в теле, и в глазах, и в мышлении, и даже в Вашем гардеробе.

Поэтому это исповедь не теоретика, но практика, исследовавшего и опробовавшего не мало различного теоретического материала на тему Здоровья и Молодости в целом.

И по итогу весь свой накопленный опыт я уместила в «8 ключей к Молодости». Надеюсь, что открывать их Вам будет

легко и увлекательно! А полученные знания и заряд мотивации послужат хорошим фундаментом для Ваших будущих улучшений.

А что, собственно, значит быть молодым?

Итак, когда мы говорим про молодость, то в первую очередь думаем... нет, не про комплексы и подростковые прыщи) хотя, как правило, именно это и бывает в 15 лет!

С молодостью мы чаще всего ассоциируем следующие качества и черты:

- Хорошее здоровье.
- Красивая сияющая кожа лица.
- Мягкая и упругая кожа на теле.
- Стройная фигура.
- Блеск в глазах.
- Любопытство.
- Интерес к окружающему миру.

Лично для меня, **Молодость** —

Это, во-первых, **здоровье**.

Ведь стоит нам заболеть, как это становится видно и невооружённым взглядом.

Потухший взгляд, мешки под глазами, нервозность... Список можно продолжать и дальше, но я полагаю, что Вы и так согласитесь со мной, что Молодость – это несомненно улыбка на лице и гармония и баланс в организме.

Во-вторых, **сияющая кожа**.

Мы привыкли считать, что красоту нашей кожи обеспечивает, так называемое, «внешнее питание» – крема, сыворотки, маски и тд.

Безусловно, внешний уход и защита для неё очень важны. Но при этом также важно их роль и не переоценивать. Ведь в первую очередь красота нашей кожи базируется на «внутреннем питании», таком как количество выпитой воды за день, количество полезных растительных жиров в рационе и на наших пищевых привычках в целом.

В-третьих, **оптимизм** и желание меняться и менять всё к лучшему.

В-четвёртых, это **подтянутое стройное тело**. Если обеспечить стройность может полезный для здоровья и умеренный рацион питания, то подтянутость можно получить (и сохранить) только благодаря физическим нагрузкам и активности в целом.

В-пятых, **любопытство и горящие глаза**.

В-шестых, **стильный внешний вид**.

Я хочу попросить Вас, взять лист бумаги и расчертить таблицу на 3 графы:

В первой указать: какие черты именно Вы неразрывно связываете с молодостью?

Во-второй: какими из этих черт Вы уже обладаете?

И, наконец, в-третьей: какие черты Вы хотели бы развить или приобрести?

Совет: Не забывайте, что любая визуализация обладает

огромной силой. Поэтому я советую Вам всё же не лениться и заполнить эту таблицу! Во-первых, чтобы не терять цель из вида, а во-вторых, для того, чтобы через некоторое время иметь возможность вернуться к написанному и оценить полученный результат.

Но это ещё не всё! Сфотографируйте её и сохраните к себе на телефон в отдельную папку. И периодически просматривайте.

Конечно, от одного «глядения» результата не будет, но суть этой практики не в магии или чуде, а всего лишь в том, чтобы держать в фокусе внимания то, над чем Вы решили поработать.

Таким образом у Вас не будет шанса забыть о своих желаниях и останется только направить все свои силы на их реализацию.

Ну, что ж, а теперь давайте откроем первую дверь на пути к Молодости и воспользуемся для этого первым ключом...

Осознанность – 1

ключ к Молодости

Мы – это то, что мы думаем

Мы – то, что мы думаем. Все, что мы есть, возникает с нашими мыслями. Своими мыслями мы создаем мир. – Вот эту замечательную в своей точности и краткости мысль выразил Будда, живший за много столетий до нашей Эры.

И так как это мысль истинна, её актуальность не зависит от времени, а была, есть и будет. Я думаю, излишне говорить о том, что любая мысль, а тем более страстно желаемая заставляет человека совершать поступки, чтобы наконец воплотиться и стать реальностью.

Думая о чем то, мы начинаем создавать для себя новый мир, а возможно, потом и влиять на мир других людей. Но всё всегда начинается именно с мысли.

Как Вы думаете: пришла бы я к 30 годам к своему результату, если бы никогда не задумывалась над темой Молодости и Здоровья? Думаю, ответ очевидный и единогласный.

Конечно, ситуации бывают разные, и кто-то возразит, что, например... можно об этом не задумываться, а допустим пожинать плоды из знаний своего близкого родственника, на-

пример мамы-балерины, которая с самого детства приучала Вас к основам правильного питания и важности физических нагрузок. Но... ведь совершенна очевидна и другая мысль, что даже такой «тыл» порой не гарантирует того, что, оказавшись в «свободном плавании», Вы будете послушно продолжать руководствоваться всё теми же здоровыми принципами, которые никогда не были ВАШЕЙ потребностью.

Поэтому, я убеждена, что желание Молодости и Здоровья нельзя навязать, оно может родиться только в Вас самих и исток его такой же, как и у самой жизни – ЛЮБОВЬ.

Полюбите себя (ведь это начало долговременных и прочных перемен к лучшему)

Я думаю Вы согласитесь, что Любовь – главная движущая сила и энергия всех позитивных перемен в нашей жизни.

Любовь заставляет нас не осуждать, а протягивать руку помощи, не делать что-то во вред, а, напротив, заботиться и дарить душевное тепло и поддержку. В конце концов, именно она – это тот бездонный колодец, который сможет на протяжении всей жизни питать Ваши устремления и действия на Пути к лучшей версии себя.

Конечно, кто-то действует от противного источника и начинает трансформации отталкиваясь, например, от зависти к чужой фигуре или гладкому лицу. Но такой источник перемен, как правило, использует совершенно другие средства

для достижения целей и в конечном счёте выматывает постоянной гонкой «за первенство».

Не имея любви к себе, Вас будут интересовать исключительно «внешние эффекты» трансформации, и порой, даже в ущерб своему здоровью. Вот почему я считаю, что только истинная Любовь к себе может служить самым крепким и надёжным фундаментом для перемен к лучшему.

Проанализируйте себя

Мы все склонны полагать, что мы себя знаем. Знаем, как мы выглядим (мы же столько раз за день успеваем посмотреться в зеркало). Знаем, что мы чувствуем. Знаем, что мы думаем. Знаем, чего от себя ожидать. И знаем, чего мы хотим.

И только в тупиковые моменты своей жизни, когда приходим совсем не туда, куда хотели – мы наконец-то получаем шанс осознать, порой с ужасом, порой с досадой, что, не так хорошо, в конечном счёте, себя и знаем. Или, бывает, что только после претензии подруги или кого-то из родственников, узнаем о каком-то своём недостатке, который был надёжно «зашторен» от нашего внутреннего взора.

Но такие последствия не случайны.

Ведь для того, чтобы в нашей жизни происходили постоянные трансформации и изменения к лучшему, нужно иметь привычку постоянно себя анализировать.

Зачем Вы поступаете так, а не иначе? Зачем Вы говорите те или иные слова? Зачем Вы проводите своё свободное время так, а не по-другому? Зачем Вы покупаете одну еду и игнорируете другую? И какие последствия Вам принесут все эти действия?

Возможно, это звучит пугающе или сложно. Но на деле, анализировать себя – такая же привычка, как и все остальные. И сложно или, порой, тяжело это бывает только по началу, когда она ещё только формируется и «срастается» с Вами.

Я хочу предложить Вам пережить один интересный и, скорее всего, новый для Вас опыт. Подойдите к большому зеркалу и внимательно рассмотрите в нём своё изображение. Сначала посмотрите внимательно на своё лицо: на глаза, на губы, на нос, подбородок, возможно, ямочки на щеках.

Вы смотрите сейчас на самого близкого и дорогого для Вас человека – на себя.

Ближе у Вас нет никого. Уже потом идут Ваши родители, близкие, родственники, друзья и тд. Но самый близкий для Вас человек – это **Вы сами**. И этот человек в зеркале **нуждается в защите**. Он **нуждается в заботе**. И, конечно, он **нуждается в любви**. И всё это Вы в силах ему дать. Ещё раз посмотрите внимательно себе в глаза и скажите, хотите мысленно, хотите в слух: **«Я тебя очень люблю!»**

Даже если Вам будет неловко произносить эти слова – поверьте, это замечательная привычка, которая в будущем при-

несёт свои богатые плоды.

Затем внимательно рассмотрите свою мимику, взгляд. Что они выражают? Нравится ли Вам то выражение, которые Вы носите на себе? Рассмотрите свою фигуру. Не критически, нет, с любовью. И подумайте: чего Вам не хватает, чтобы стать лучшей версией себя? Чтобы Вам хотелось подкорректировать? И мысленно представьте все те трансформации, которые хотите получить.

Вот только теперь, когда цели чётко обозначены, можно начать движение вперёд, в нужном для себя направлении.

Полюбите своё тело

Ваше **тело** – это точное **воплощение Ваших мыслей и желаний**. Многие воспринимают своё тело как врага, который предательски накапливает съеденные калории или действует во вред, наперекор вашим желаниям. Но только ситуация в точности обратная)

Это Вы можете действовать ему во вред или же нет.

Тело – это Ваша внешняя проекция, как бы нелепо из-за своей очевидности это сейчас не звучало) Не нужно его перебарывать, ограничивать, принуждать – нет. Просто поменяйте Ваши мысли и желания и тело изменится следом. Если Вашим желанием является бесполезная еда – тело станет отображением этого желания.

Вы думаете → Вы делаете → Вы получаете.

Только такая взаимосвязь.

Если Вы начинаете думать о правильном питании, то скорее всего начнёте экспериментировать – и это приведёт к первым результатам. А если у Вас уже замечательная фигура – ищите информацию и продолжайте заботиться о собственном здоровье ещё глубже и... расцветайте ещё больше день ото дня!

Любите своё тело и осознайте всю ответственность за него – в награду Вы обретёте лучшего союзника в вашей жизни.

Мы – то, что мы с собой делаем каждый день или Сила полезной привычки

По сути вся наша с Вами жизнь разделана на сотни самых разнообразных привычек, которые повторяются день ото дня, всё больше приводя нас к автоматизму. Привычка думать определённым образом (позитивно, негативно и тд.). Привычка действовать так или иначе. Привычка общения с близкими или незнакомыми людьми. Привычка питания и так далее, список можно продолжать и дальше.

Без них наша жизнь напоминала бы один пустой лист бумаги, расчерченный на разные графы, которые так и остались незаполненными.

Но в жизни так не бывает.

И нет ни одного человека, который бы каждый день вёл себя абсолютно по – новому.

Но есть люди, которые анализируют себя чаще остальных – соответственно, они и куда чаще избавляются от каких-то непродуктивных привычек, заменяя их новыми и полезными.

Но внедрение любой полезной привычки иногда может быть делом одного дня (если на это хватает силы воли), а иногда требует времени и прохождения определённого алгоритма.

Алгоритм выработки полезных привычек:

1. Анализ себя и формулирование запроса

На этом этапе Вы анализируете себя и понимаете, чего Вы хотите и какой привычки не хватает, чтобы получить это.

Например, Вы хотите улучшить свой метаболизм и состояние кожи и решаете для этого завести привычку выпивать в день не менее 1,5 литров воды.

2. Составление плана

Вы подсчитали, что, чтобы получить нужное количество, Вам потребуется выпивать в день не менее пяти стаканов с водой объёмом в 300 мл.

Далее их можно расписать таким образом. Один – утром натощак. Второй – перед обедом. Третий – перед полдником. Четвёртый – перед ужином. И пятый – за час до сна. План готов.

3. Реализация плана

Несмотря на то, что план вышел довольно лёгким и удобным, Вам всё равно придётся постоянно держать его в голо-

ве. Но так будет только первые несколько дней. А затем у нас начнёт постепенно вырабатываться она, привычка.

Как правило, достаточно месяца, чтобы привычка уже смогла перейти на новый уровень, а именно...

4. Автоматизм

Наше тело и наш мозг довольно быстро и легко адаптируются ко всем переменам и принимают НАШИ правила игры. Спустя 30 дней для Вас уже будет чем-то абсолютно естественным и понимаемым выпивать 5 стаканов в день, потому что это доведено до автоматизма.

Так что, только Вам решать: каким будет Ваш день? Каким будет Ваше питание? И каким будет Ваше тело и здоровье?

Я предлагаю Вам снова заполнить таблицу, но на этот раз расчертить лист на 2 графы и расписать: в первом столбце – какие полезные привычки Вы хотели бы сформировать, а во-втором – составить план по их реализации.

Мы – то, что мы едим

Мы – по истине есть то, что мы едим.

Наверно, ни одно изменение не смогло так повлиять на моё здоровье и мою внешность, как коррекция рациона питания.

Отказ от обилия сладкого избавил мою кожу от досадных высыпаний. Преобладание в рационе овощей и фруктов дало

массу энергии и стройность, а знание о важности и полезности растительных жиров – мягкую и гладкую кожу, а также крепкие ногти и блестящие волосы.

В конечном счёте, всё, что поступает в нас с пищей или питьём уходит на строительство **НАШЕГО ТЕЛА**. А фраза «Мы есть то, что мы едим», не абстрактна, а **БУКВАЛЬНА** донельзя.

По нашей внешности можно понять все наши привычки: что мы едим, что пьём, курим или нет – потому что, всё это будет буквально **НАПИСАНО** у нас на лице и на нашем теле, особенно если эти привычки укоренились в нас и живут уже годами.

Поэтому тщательный выбор Вашего каждодневного рациона – лучшая инвестиция в **Молодость, Здоровье и Красоту**.

Осознанность вместо финансов или Молодость не стоит дорого

Я думаю, что, хотя бы раз в своей жизни, Вы сталкивались с такой точкой зрения, что для того, чтобы выглядеть молодо и иметь хорошее здоровье нужно иметь немало финансовых возможностей. А зачастую, некоторые вообще умудряются безапелляционно заявлять о чёткой зависимости между Молодостью и Здоровьем и уровнем достатка. Конечно, основная причина такой точки зрения, как в случае с мои-

ми знакомыми, утверждавшими, что в 30 никогда не будет, так как в 15 – это **нежелание брать ответственность за собственную жизнь и внешность**.

На самом деле, единственные факторы имеющие реальный вес – это **ОСОЗНАННОСТЬ, ВЛАДЕНИЕ ИНФОРМАЦИЕЙ и КАЖДОДНЕВНЫЕ ПРИВЫЧКИ**, которые и будут Вас формировать.

Ведь простые продукты питания, такие как: овёс, рис или гречка, овощи и фрукты, льняное масло и орехи – всё это не стоит дорого, также как и необходимый минимум уходовых средств, а пешие прогулки и домашние тренировки вообще бесплатны.

Все те примеры Молодости и Здоровья, которые попадались мне на пути, раз за разом только подтверждали верность этой мысли.

Все эти девушки и женщины питались небольшими порциями и почти не ели то, что может им навредить, они имели большой интерес к жизни и активную позицию, которая помогала им всё время двигаться вперёд и открывать для себя что-то новое (а также делиться этим с окружающими и вдохновлять), а их уход за лицом состоял не из походов к косметологу, а из ежедневных ритуалов тщательного утреннего и вечернего ухода.

Чудо – приди!

Мы все хотим верить в чудеса! И маркетологи абсолютно всех сфер об этом прекрасно знают!:)

И это при том, что вроде бы всем нам понятно, что наше **Здоровье и Молодость – результат наших ежедневных действий.**

Но каждый день рынок товаров и услуг неумоимо преподносит нам Молодость, заключённую в одну «ЧУДЕСНУЮ» таблетку или процедуру (а порой и в «ЧУДЕСНЫЙ» крем).

Это явление мне напоминает сцену из моего любимого литературного произведения Михаила Булгакова «Мастер и Маргарита». Помните, когда обезумевшая от счастья толпа раздурманенных женщин бежала на сцену в варьете, где появился дамский магазин с всевозможными чудесными платьями, шляпками и туфельками, оставляя взамен свой личный гардероб. Через время же эта «ЧУДЕСНАЯ» одежда растворилась прямо на них, оставив в одном лишь нижнем белье.

Цель любого рынка – продать свой товар или услугу любой ценой.

Я не утверждаю, что все эти товары и услуги, рекламируемые рынком, не действительны, нет.

Я лишь хочу уберечь Вас от ненужной гонки за «чудо-но-

винками» и «супер-средствами» и донести, что нет крема, который бы ОМОЛОДИЛ кожу.

Крем может помочь решить какие-то конкретные моменты: увлажнённость кожи, избавление от пигментных пятен и тд. Но омолодить...

Поэтому если спросить меня, верю ли я в чудо – я отвечу: «Да! Я верю.

Несмотря на то, что мне 30, а не 5 лет.

Я верю в ЧУДО ОСОЗНАННОСТИ.

Я верю в чудеса, которые происходят с нами, когда мы начинаем двигаться дорогой ЛЮБВИ к себе и к окружающему миру. Кто-то может сказать, что это вовсе и не чудо никакое, а всего лишь логичный результат и ожидаемый ответ на определённые действия и поступки. Скуучно... Что ж, напоминаю, я стараюсь не спорить и никого не переубеждать.

Но уж совершенно точно, я не верю в чудеса, которые предлагает нам порой такой «любящий нас» рынок продукции.

Здоровье – 2 ключ к Молодости

Для меня **Молодость** – это не более чем естественное **продолжение Здоровья**. Показатель того, что мы находимся в балансе и гармонии со своим телом и своей душой. Поэтому, этот ключ мне видится основополагающим и самым фундаментальным.

Ведь любая болезнь – это не локальная «поломка». Она будет влиять на Вас в целом, не давая реализовываться так, как Вы могли бы, будь у Вас всё в порядке.

А формируется и поддерживается баланс организма нашим образом жизни, привычками питания, активностью и, конечно же осознанностью.

Можно ли купить здоровье в аптеке?

Продолжая тему, затронутую в прошлой главе, я хочу сказать, что тема **Здоровья**, безусловно, ещё больше покрыта суевериями и верой в ЧУДО, чем тема **Молодости** и **Красоты**.

Некоторые люди полагают, что за деньги можно купить абсолютно всё: дорогой дом, шикарный автомобиль и... здоровье.

Но вот только, если первые два пункта действительно

можно купить, то последний – навряд ли.

Имея деньги, но не имея знаний – вы всю жизнь проболтаетесь в водовороте различных предложений, которые будут навязывать Вам маркетологи фармакологической сферы, и, разве что, сможете позволить себе «золотые костыли», которые будут поддерживать ваше пошатнувшееся здоровье, но не более того.

Уж простите, но в аптеке здоровье не формируют, его там экстренно спасают.

А между тем, тема таблеток, микстур и сиропов стала нам настолько привычна, что не вызывает ни малейшего опасения перед применением. Обилие препаратов на существующие и несуществующие проблемы воспринимается как благо, подаренное нам научным прогрессом.

Хотя практически любая таблетка, решая какую-то конкретную проблему, так или иначе влияет на весь организм и, порой, далеко не лучшим образом.

Но аптеки воспринимаются сейчас как «лучший друг», который всегда придёт на помощь. Главное, чтобы в этот момент в вашем кармане были деньги.

От головы, и для головы, для спокойствия, и для возбудимости, для живота и иммунитета и всё это со вкусом банана.

Масштабы бедствия я поняла, когда увидела в аптеке «подарочные сертификаты»!! Не знаю, как Вы, а я бы такому подарку точно не обрадовалась...

«Волшебные таблетки»

«Хотите быть молодыми? Принимайте коллаген и гиалуроновую кислоту, ведь количество их с возрастом уменьшается в Вашем организме!» – я думаю, где-то Вы такое могли слышать. Или же просто обращали внимание на рекламу этих продуктов в интернете или аптеке.

Если рассматривать их как «чудо-средства» для продления Молодости, то никаких научных данных, подтверждающих это или описывающих видимые изменения кожи после их применения, попросту нет.

Поэтому напоминаю, никакого единственного ЧУДО-средства для Молодости не существует.

А оставаться молодой можно лишь с помощью нацеленного на это образа жизни.

Здоровье – выбор здоровых привычек, а, не правильно выбранная таблетка

Наше здоровье зависит от нашего выбора и действия в следующих сферах: питание, движение, отсутствие (или присутствие) вредных привычек и, конечно, мышление.

Ни от одной, и даже ни от двух, а именно от всей совокупности.

Поэтому даже наладив питание, но не избавившись от вредных привычек или пренебрегая физической активностью, а также постоянно ворча или нервничая по пустякам – вряд ли можно рассчитывать на крепкое Здоровье или отличный внешний вид.

Поэтому нельзя, например, начать есть яблоки каждый день (кладезь витаминов!) или пить 1,5 литра воды в день, и рассчитывать, что **одним этим** Вы добьётесь каких-то кардинальных перемен в себе.

Безусловно, это полезно и принесёт свои плоды.

Но настоящие перемены последуют только тогда, **когда этих правил станет много и Вы будете следовать им изо дня в день.**

Если же этого не делать, то со временем ни одна, даже самая дорогая в мире таблетка, не вернёт Вам утраченные когда-то Здоровье и Молодость.

Простые средства, которые помогают поправить здоровье

В этом небольшом разделе я хочу поделиться с Вами простыми советами о том, как в сложные моменты помочь своему организму быстро оправиться и вернуть бодрость.

При простуде

Как известно, если простуду лечить – она пройдёт за 7 дней, а если не лечить – то за неделю.

Со справедливостью этой фразы, я думаю, все мы сталкивались не один раз. Поэтому, если у Вас начался насморк или Вы почувствовали общее недомогание, то лучшее, что можно сделать, это не насиловать организм микстурами и таблетками, а обеспечить ему покой и обильное питьё, заварив в кастрюле травяной сбор (например, мяты и ромашки) и пить его как можно чаще и не меньше 2–3 литров за день. Желательно к такому «чаепитию» добавить немного натурального мёда.

При насморке поможет... время и промывание носа слабо солёным раствором, а вот при первых болезненных ощущениях в горле лучшим решением будет полоскания теплой водой с содой и солью или настойкой прополиса.

Во время болезни не забивайте желудок едой, а устройте себе несколько «витаминных» разгрузочных дней, состоящих из овощных и фруктовых салатов.

И как знать, возможно, Вам удастся побороть простуду, вопреки прогнозам, всего лишь дней за 5.

Совет: не знаю насколько Вы любите читать составы – я очень люблю и обнаружила, что почти все пакетики от гриппа и простуды в большинстве своём состоят из парацетамола и витамина С, иногда с добавлением кофеина и других добавок. По этому никаким «волшебным» противопростудным эффектом они не обладают.

Поэтому, если необходимо сбить температуру и убрать, вызванную ей головную боль, то для этой цели в аптечке про-

сто можно держать таблетки парацетамола.

Чтобы успокоить нервы

Мы все не железные. И порой ситуации на работе или дома, а возможно, просто наши душевные метания совсем выбивают из колеи. И вот мы уже сами не замечаем, как начинаем раздражённо ворчать по поводу какой-то мелочи или переживаем так, как будто от наших сегодняшних решений и действий будет зависеть ни много, ни мало, а судьба всего человечества.

Кто-то в такие моменты начинает активно «заедать» свой стресс. Я же предпочитаю, и советую Вам, его «запивать».

Обратите внимание на такие полезные травы как пустырник, мята, ромашка, валериана. После тяжелого дня чашка, или 2, такого чая помогут снять нервное напряжение и подарят лёгкую приятную сонливость.

Чувствуете, что накопились негативные эмоции? Направьте их в активное русло: потанцуйте, побегайте, попрыгайте, сделайте уборку – двигайтесь!

После этого тело устанет, ум расслабится, а внутри, наконец-то, появится долгожданное состояние покоя.

Так же отличным средством успокоить нервную систему может стать ароматерапия: несколько глубоких вдохов запаха мандарина и улыбка, даже в самый тяжёлый день, нет-нет, да и проступит на Вашем лице.

Тёплая ванна с ароматной пеной и солью – ещё один верный помощник в борьбе с хандрой и стрессом.

Главное – **не оставляйте своё состояние без внимания!** А когда оно придёт в норму, и Вы почувствуете себя безмятежно – любая ситуация снова станет по плечу!

Чтобы избавиться от лишнего и обрести лёгкости

Мы все не застрахованы от проблем с пищеварением, а иногда мы просто чувствуем потребность хорошенько «почистить» свой организм.

В таком случае средством номер один могут стать сухофрукты! Чернослив и курага способны буквально за пару часов завести «моторчик» Вашего пищеварения. Так что, в будущем, в такие моменты не бегите в аптеку, а отправляйтесь за лакомствами в ближайший магазин. Одним выстрелом Вы поразите сразу две цели: получите вкусный десерт и пользу для здоровья!

Коротко о витаминах

Витамины жизненно необходимы нам каждый день, чтобы все процессы в организме проходили максимально чётко и без сбоев, а мы излучали Энергию и Здоровье.

Витамины бывают разные: красные, зелёные, жёлтые, оранжевые, фиолетовые и даже чёрные.

И я сейчас говорю не про цвета, в которые могут быть окрашены капсулы, а про овощи и фрукты, из которых Вы каждый день можете получать ударную дозу витаминов.

Подробнее этот вопрос я разберу в следующем ключе о

питании, а пока лишь хочу сказать, что лучший подарок, который Вы можете сделать своему телу – это отдавать предпочтение вот таким натуральным и невероятно вкусным «витаминам», которые станут отличными «кирпичиками» для строительства Ваших Здоровья и Молодости.

Совет: если у Вас есть время и финансы – сдавайте периодически анализ на содержание микроэлементов и витаминов, а затем в случае нехватки чего-то, подбирайте необходимый элемент путём корректировки питания.

К примеру, если Вам не хватает железа – восполнить его дефицит можно увеличив потребление яблок, гречки, сои и арахиса.

Антибиотики: пить или не пить? Вот в чём вопрос...

Я не врач и не могу Вас «просвещать» в этом вопросе или склонять к какой-то определённой точке зрения.

В этой глава я хочу лишь поделиться с Вами теми знаниями, которые мне удалось подчерпнуть, интересуясь темой Здоровья, а также рассказать о своем личном опыте в этом вопросе.

Раньше я мало что знала про антибиотики и про все «подводные камни» их влияния на наш организм.

Вернее, я знала, что это препараты, в силах которых убрать инфекцию (бактериальную) и за короткое время по-

ставить нас на ноги.

К тому же антибиотики отпускаются в аптеке без рецепта. Стоит протянуть руку – и вот она, спасительная таблетка.

При этом я неоднократно слышала, что одновременно с приёмом антибиотиков рекомендуется принимать пробиотические препараты для нормализации микрофлоры кишечника. Но даже этот звоночек, говорящий о их небезопасности, не заставил меня сразу же углубиться и подробнее изучить эту тему.

Был даже период, когда я, не желая выходить из рабочего строя, покупала и пропивала антибиотик всего лишь спустя месяц после предыдущего. И это при том, что в остальном я продолжала заботиться о своём здоровье.

Но, как говорится, предупреждён – значит вооружен!

И открыла глаза мне на такое деструктивное для моего организма поведение одна замечательная книга.

Из неё я узнала, что антибиотик похож на эдакого глупого силача, который без разбора уничтожает всех: и своих, и чужих.

Поэтому борясь с болезнью и, в погоне за устранением «плохих» болезнетворных бактерий, Вы также **губите** и свою **«полезную» здоровую часть микрофлоры**.

Последствия этого могут быть самые разнообразные: от подорванного иммунитета и дисбактериоза, до более серьёзных проблем с нарушением работы некоторых внутренних органов.

Вот так, из-за беспечности и в погоне за званием «Мисс – всегда в строю», я получила дисбаланс микрофлоры, видимые последствия которого мне удалось устранить не раньше, чем через год.

Но задумайтесь: сколько ещё «внутренних» и не видимых глазу последствий своего легкомысленного поведения мы храним в своём теле?

И ведь аукнуться для нас это может не сразу, а даже спустя годы.

Моей целью не было Вас напугать. И да, безусловно, сами по себе эти препараты очень нужны (в действительно серьёзных случаях!).

Я только призываю Вас не быть беспечными по отношению к своему Здоровью, ведь починить его бывает, порой, очень сложной задачей.

Для меня же это послужило хорошим опытом и поводом проштудировать ряд полезной литературы по Здоровью, чтобы в будущем минимизировать количество таких досадных и вредных для моего организма ошибок.

Не считаю, что имею право более подробно развивать и углубляться в эту тему, а потому, если Вам будет Вы можете изучить её самостоятельно (в том числе прочесть книгу «Кишечник и мозг» Дэвида Пермуттера).

Питание – 3 ключ к Молодости

Ты – то, что ты ешь или «Что посеешь, то и пожнёшь»

И крепкое здоровье, и гладкая кожа и энергичность – всё это начинается... с вашей тарелки. Возможно это мысль не нова для Вас, ну что ж, это только подтверждает её правильность и относит в разряд «житейской мудрости».

Могу привезти такой пример: скажите, будете ли вы рассчитывать на красоту кожи, намазывая каждый день на лицо, допустим, соус сальса или пищевой краситель? Думаю, что нет! Но зато вполне логично, что, воспользовавшись этим «добрым» советом, через какое-то время «в подарок» вы получите, помимо яркого оттенка кожи от красителя, расширенные поры, прыщи, тусклость и кто знает целый ряд ещё чего.

Так вот между питанием и внешним видом существует строго такая же взаимосвязь.

С самого детства мы **привыкаем думать**, что пища – это лишь источник энергии. Ну, и удовольствия и радости, конечно. И такую установку мы, как правило, переносим с собой потом во взрослую жизнь.

Но задумайтесь сами: всё наше тело, **каждая клеточка** и в том числе и кожа на лице **формируются из того «топлива», которое в нас поступает постоянно!**

Из плохого кирпича не построить крепкий и красивый дом.

То же происходит и с нашим телом.

Вы миллион раз слышали информацию, что фастфуд, выпечка, печенье, жирная еда, полуфабрикаты, газированные напитки и пакетированные соки – это плохой кирпич.

Так чего же ждать? Или надеяться «когда-нибудь потом» о переменах в себе, если уже **сегодня** можно начать делать как можно больше шагов к тому, чтобы оградить свой организм от всего ненужного и напитать тем, в чём он действительно нуждается?

Хороший кирпич – это натуральные продукты: фрукты, овощи, злаки, семечки, орехи, сухофрукты и растительные полезные масла.

Продукты животного происхождения я оставляю на Ваше усмотрение, так как сама уже несколько лет не употребляю в пищу ни мясо, ни рыбу.

Можно, конечно, отвергать мысль о связи питания и Молодости, но это, в конечном счёте, ни к чему хорошему не приведёт.

Потому что **ФАКТ** их взаимосвязи так и останется **ФАКТОМ**.

Решайте: пойдёте ли вы путём Здоровья и Молодости (или

будете продолжать ему следовать) или будете только смотреть в его сторону и ждать ЧУДА?

Кислоты, разъедающие Молодость

Благодаря рекламе все мы знаем, что жевательная резинка помогает нормализовать кислотно-щелочной баланс во рту. Но вот мало кто задумывается о том, что правильный баланс важен не только для полости рта, но и работы всего нашего организма.

А поддерживать правильный уровень рН можно с помощью полезных пищевых привычек и даже... оптимизма! Для того, чтобы мы с вами были здоровыми, сильными и имели крепкий иммунитет, наша кровь должна иметь слабощелочную реакцию. То есть, должен сохраняться почти ровный баланс между щёлочью и кислотой, с небольшим превалированием щелочи.

Но, из-за неправильного образа жизни, очень много людей сейчас страдают от ацидоза или «закисления» организма. А это, в своё очередь, медленно, но верно подтачивает здоровье в целом.

Причина ацидоза кроется не только в рационе питания, но и во вредных привычках, и даже в неумении справляться со стрессом.

Я перечислю только некоторые кислоты, которые при их избытке в организме, **разрушают** не только **Здоровье**, но

и **Молодость** :

Соляная кислота (её выработка связана со стрессом, раздражением и страхом)

Уксусная кислота (от потребления кондитерских изделий и жиров)

Серная кислота (от скопления «газов» и свинины)

Дубильная кислота (от чрезмерного употребления чёрного чая и кофе)

Азотная кислота (от солёного мяса и сыра с консервантами)

Мочевая кислота (от чрезмерного употребления мяса)

Задумайтесь, пожалуйста: хотите ли Вы за определённые пищевые привычки (отказаться от которых несложно, нужно только желание и немного времени) расплачиваться собственным Здоровьем и внешним видом?

Восстановить же правильный баланс можно с помощью коррекции рациона питания, в котором будут преобладать овощи и фрукты, а также льняное масло, в качестве источника полезных жиров.

Есть ещё один простой и эффективный вариант защелачивания организма – это отвары из трав. К таким, умеренно повышающим уровень Ph, травам относятся: липа, Melissa, мята, ромашка.

Периодически их можно заваривать (по отдельности или комбинируя) в чайнике или кастрюле, настаивать около 15–20 минут после чего выпить несколько кружек между приё-

мами пищи.

Еда-полнит?!

Как часто можно в интернете найти заголовки «Вот этот продукт полнит!» или «От этих продуктов поправляются! – Исключите их и всё изменится».

На самом деле, не существует ни одного (натурального) продукта на планете способного полнить!

Продукты делятся по степени полезности и калорийности и не более того.

И если калорийных продуктов употреблять много (больше, чем Ваш организм способен израсходовать энергии за день) – то, конечно, на фигуре это рано или поздно отразится.

Но ведь **виноват не сам продукт, а тот, кто его съел.**

Килограмм огурцов содержит столько же калорий сколько и маленькая горстка арахиса. И об этом нужно помнить! Поэтому, если не хотите набрать вес – просто ешьте много огурцов и мало арахиса).

Так что не нужно бояться каких-то (натуральных) продуктов, просто нужно всегда учитывать их калорийность и количество потребления.

Для простоты держите всегда в голове, что все цветные овощи (зелёные, красные, фиолетовые) имеют массивную внешность, но мало калорий, поэтому овощной салат из по-

мидоров, огурцов и перца даст Вам море энергии и насытит тело витаминами, минералами, клетчаткой и водой, и, при этом, никогда не отразится негативно на фигуре.

Вообще, если в своём рационе отдавать предпочтение салатам и овощам, то у Вас всегда будет стройная фигура. Это факт!

Совет: если Вы не любите салаты – Вам это только кажется) Потому что пока ещё просто не выработалось соответствующей пищевой привычки. Просто попробуйте заменить привычный Вам ужин порцией вкусного греческого салата (или воспользоваться моим рецептом: листья салата, помидоры, огурцы, несолёная брынза, специи, льняные семечки и льняное масло). Просто попробуйте, и увидите, что спустя только неделю Вы уже будете ожидать ужин с радостью, так как почувствуете лёгкость и перемены в своём пищеварении и возможно даже небольшой «запас» в Ваших привычных вещах.

Единственные продукты, которых действительно, по возможности, стоит избегать – это «мусорные продукты». Они содержат много сахара или соли, много жиров, искусственных компонентов и красителей, они обладают высокой калорийностью, но почти лишены полезных витаминов и минералов.

К ним относятся: майонез и различные «химические» соусы, колбасы (сосиски и тд.), глазированные сырки, все кондитерские изделия, пакетированные соки, кофе с сиропами

и взбитыми сливками – в общем почти всё что можно обозначить как «ненатуральные продукты».

Поэтому лишний вес, проблемы со здоровьем и красотой кожи имеются, как правило, у тех людей, рацион которых изобилует именно такими «искусственными» и бедными на пользу продуктами.

И есть ли еда для похудения?

«Что бы такого съесть (желательно вкусно), чтобы похудеть?» Задавали себе когда-нибудь этот вопрос? И вот, изобродив простор Интернета можно найти информацию о том, что от грейпфрута худеют. Бинго! Значит можно добавить его в рацион и ждать результата?! Разумеется, нет.

Такие замечательные натуральные продукты как грейпфрут, корица, имбирь, зелёный чай действительно стимулируют обмен веществ в организме и служат отличным дополнением к ежедневному полезному и здоровому рациону.

Но сами по себе, без грамотного питания, они не принесут заметного результата.

Опять повторюсь: не существует «волшебной таблетки»!

Поэтому вместо того, чтобы съесть целый грейпфрут после плотного обеда – подумайте о том, чтобы просто меньше и полезнее питаться в течение дня.

Не обманывайте себя! Не придумывайте уловок и не тратьте время и деньги в пустую! Сам по себе один продукт

или одна привычка не изменят Вашу жизнь. А только следование правильным пищевым привычкам вместе с активностью и жизнерадостностью через время подарят Вам награду в виде крепкого Здоровья, Бодрости и Красоты.

Также, в этой же главе, я хочу затронуть тему обезжиренных продуктов питания и продуктов с пометкой «фитнесс».

Ведь маркетинг никогда и нигде не дремлет.

И мода на здоровое питание (которое на самом деле сводится к натуральным продуктам!) привело к появлению на магазинных полках, так называемых, «продуктов для худеющих».

Их этикетки кричат о нулевом содержании жира или о том, что в них «пониженное количество сахара» и тд.

И всё это в расчёте на неграмотного потребителя.

Ведь в обезжиренных творожках со вкусом хотя и нет жира, но много сахара.

А если на этикетке указано «пониженное содержание сахара» – то всегда рядом можно найти «скромный» продукт, в котором этого сахара вообще не будет. А при желании, в него можно будет добавить тёртое яблоко или ложку полезного натурального мёда.

То же относится и к «полезным завтракам» в ярких и презентабельных упаковках, но не всегда с хорошим составом и пользой для нас.

Хотите мюсли – пожалуйста, не ищите их готовыми!

Купите упаковку геркулеса, любимые Вами орехи и сухо-

фрукты, добавьте семена льна и кокосовую стружку – и вот Вам отборный качественный продукт, учитывающий Ваши индивидуальные вкусы и за гораздо меньшие деньги. Всем этим я хочу подвести к мысли, ставшей названием следующей главы...

Дешевле – не значит хуже!

Какая мысль стоит за столь странным заголовком? Хм, а всего лишь такая, что всё в этой жизни просто!

Важно только ничего не усложнять ни себе, ни организму. Целее и здоровее будете.

Например, полезный завтрак – овсянка на воде. У меня уходит ровно 1,5 минуты, чтобы утром её себе приготовить.

Шаг 1-засыпаю в кастрюлю грамм 30–50 овсянки.

Шаг 2 – заливаю водой так, чтобы хлопья лишь слегка были покрыты.

Шаг 3 – маленькая щепотка соли.

Шаг 4 – ставлю на огонь.

Сверху можно посыпать льняным семенем или семенами подсолнечника. Выкладываем на тарелку, добавляем маленькую ложку мёда... Готово!

Но можно купить быстрорастворимую кашу, которая будет готовиться столько же, но стоит в 5-10 раз дороже! При этом, это будет очищенный и бедный на пользу продукт, иногда даже с сахаром, ароматизаторами и химическими добав-

ками.

Ну, и кто после этого останется в выигрыше? Конечно, тот кто производит и тот, кто продаёт эту кашу, но никак не покупатель.

Сколько стоит творог? А творожок со вкусом клубники? И так далее...

Список при желании может оказаться очень длинным, но я хочу, чтобы вы уловили главную мысль (которая проходит у меня красной нитью через всю книгу) – делайте выбор осознанно, а не следуя уловкам маркетологов.

Читайте составы

Вообще, самые полезные продукты не нуждаются в этикетке с составом: овсянка, гречка, рис, чечевица, фасоль, все овощи и фрукты – это цельные продукты, произведённые самой природой, а не искусственно созданные человеком для ублажения рецепторов во рту и «подсаживания» на «вкусовую иглу».

Заметьте, что ни один натуральный продукт не вызывает «зависимости».

А такие продукты, как молочный шоколад (на половину состоящий из сахара), мороженное, чипсы, картофель фри, майонез и тд. заставляют есть сверх меры и отнюдь не потому, что уже прошло достаточно времени после последнего приёма пищи (что является естественной причиной для го-

лода), а потому что нам ПРОСТО ХОЧЕТСЯ.

Но если ты по-настоящему любишь свой организм и осознаёшь весь вред «искусственной» пищи – ты не захочешь больше кормить его всевозможными Е-добавками, или красителями, усилителями вкуса и транс-жирами.

Ведь большинство производителей продуктов не заботятся о нашем с вами здоровье (это всецело наша задача и ответственность!), они заботятся об удешевлении стоимости производства, о повышении сроков хранения, и, о том, чтобы продукт хорошо пах (ароматизатор) и красиво выглядел (краситель), чтобы нам его попросту захотелось СЪЕСТЬ, а ещё чтобы мы поверили, что делаем себе хорошо, прочитав насколько этот продукт полезен и как он нам сильно необходим (текст, написанный маркетологами компании).

И вот, мы берём его с полки и идём на кассу, не потому что он нам нужен или полезен, нет, а по массе других навязанных нам причин.

Не нужно досконально изучать все Е-аббревиатуры или разбираться во всех компонентах, что есть в составе. Достаточно будет, по возможности, избегать усилителей вкуса («глутамат натрия»), сахара и растительного жира (дешёвое пальмовое масло) на упаковке.

И не забывайте: чем состав натуральнее и короче – тем больше пользы это принесёт нашему организму.

Соль и сахар, или кто управляет нашими вкусами?

Почти во всех искусственных продуктах, вызывающих «желание съесть» будет содержаться либо большое количество соли, либо большое количество сахара.

Ведь зависимость – это постоянная тяга к чему либо, будь то сигареты, алкоголь, или продукты питания.

Кондитерские изделия, полуфабрикаты, фаст-фуд – всё это буквально построено на САХАРЕ либо СОЛИ.

Без них вся эта еда была бы невкусной массой, которую Вы ни за что не захотели бы съесть!

Я убеждена, что существует очень мало любителей 90 % шоколада (смесь масло-какао и какао – порошка, обладающая терпким горьким вкусом), зато сколько людей с удовольствием покупают молочный шоколад.

Получается, что не будь в большинстве продуктов соли или сахара – мы не стали бы их есть.

При этом, и сахар, и соль медленно, но верно вызывают зависимость, и чем больше их есть, тем больше будет хотеться.

Но есть и хорошая новость: если ограничить их потребление или перестать есть совсем – тяга на «сладенькое» или «солёненькое» будет становиться с каждым днём всё меньше и меньше. И если начать кормить организм хорошей здо-

ровой едой на протяжении какого-то времени – именно её Вам будет хотеться все больше и больше. Разница лишь в том, что, если в случае с плохой едой тяга к ней объяснялась зависимостью, то хорошую нам будет хотеться, потому что рецепторы и микрофлора перестроятся и уже будут сами отвергать всё бесполезное.

К тому же питание натуральной полезной пищей – это стройность, это бодрость, это лёгкость и это огромное количество энергии! И испытай всё это однажды, уже невозможно согласиться на то, чтобы вредить своему организму и забирать у него энергию.

Сахар? Давай, до свидания!

Хотите раньше времени получить морщины и снижение упругости кожи? Чрезмерное и регулярное употребление сахара поможет всё это получить.

Если употреблять его в больших дозах – в организме запускается процесс гликации, в результате которого повреждаются клетки коллагена и эластина.

И это, не говоря уже о том, что сахар один из главных виновников плохой фигуры и проблем со здоровьем.

Но одно дело понимать это – и совсем другое – избавиться от тяги к вредной привычке.

Что, легко на словах, на деле требует времени и чёткого плана действия.

Но главное – не отчаиваться, если не удалось что-то с первого или даже со второго раза, потому что мало какие изменения в нашей жизни происходят за один день. И это нормально.

И не забывать, что отказ от вредных привычек – это не просто смена Вашего рацион, но и укрепление характера, и, в конечном счёте, изменение всей Вашей жизни.

Моей «ахиллесовой пятой» долгое время было сладкое. И так как это привычка не первый день шла со мной рука об руку и безаппеляционно диктовала свои правила – побороть её было не самым простым делом. Чёткого плана мне не удалось найти и я решила просто начать... с хитрости

Первым шагом, я убрала из рациона все «неполезные сладости», такие как конфеты, шоколад, печенье, просто белый рафинированный сахар, и заменила их на натуральные продукты с полезным составом (натуральный мёд, сухофрукты, фрукты).

Это сработало сразу! Ведь когда я открыла для себя мир сухофруктов и фруктов, то поняла, что ни одна конфета, и ни одно печенье не могут с ними соперничать по вкусу!

Но избавившись от «плохих продуктов» я, тем не менее, так и не избавилась от главного – зависимости.

Моя рука гораздо чаще, чем нужно тянулась к финикам (мой любимый сухофрукт) и тогда я, через время, попрощалась с ними тоже, а, если мне хотелось сладкого – съедала яблоко. Одно-два. И желание сладкого тут же уходило.

Через месяц мой организм и сознание перестроились, а зависимость, диктовавшая мне свои условия долгое время, наконец-то исчезла. Тогда я наконец-то смогла выбирать что мне есть и когда мне есть, в зависимости от плана и задач на день.

Отказ от сладкого стал не просто моей главной «волевой» победой, но и принес значительные перемены в моём самочувствии и внешнем виде. А ещё я и не подозревала, что мои периодические покраснения на лице и неровный тон кожи, а также частая раздражительность, были тоже связаны именно с этим. Но по-настоящему неожиданным для меня стало то, что мой аппетит сократился в несколько раз.

Нет скачков сахара – нет и голода

Как оказывается, сахар не только способствует старению, но и создаёт ощущение так называемого «ложного голода». Из-за скачков инсулина, после употребления сладостей, чувство голода приходит уже через 1–2 часа, в то время как, если съесть салат или кашу – «под ложечкой бы засосало» только через 3–4 часа. Получается, что сладкоежки не только наносят вред своему организму самым сладким, но и ещё частенько страдают от переедания.

Медленные же углеводы из круп, бобовых, овощей, а также жиры растительных масел (например, льняное масло) высвобождают энергию постепенно и равномерно, тем са-

мым обеспечивая нам постоянное ощущение сил и бодрости на протяжении многих часов.

Организм, что тебе нужно?

Хочу начать с того, что в нашей жизни (и питание не исключение) важна гармония. Нельзя сказать, что организм наш больше нуждается именно в белках, или в жирах, или в углеводах, так как, только благодаря совместным усилиям, они могут служить топливом и строительным материалом для наших клеток.

И это первая мысль, которую нужно запомнить и, по возможности, не прибегать к жёстким диетам.

Но не меньше, чем в БЖУ, наш организм нуждается в воде, в клетчатке, витаминах и минералах.

А для того, чтобы всё это получать, конечно же, нужно иметь понимание: какие продукты содержат те или иные вещества?

Разбираться в этом совсем не так сложно, как может показаться. Но, конечно, на это понадобится какое-то время.

Но ведь стоит один раз усвоить эти знания – они останутся с Вами уже до конца жизни.

И мне кажется, что знания, которые помогут Вам стать здоровее и моложе – не худший вариант для инвестиции своего времени.

Тем более, если задуматься, как часто мы вообще позво-

ляем времени утекать сквозь пальцы абсолютно без всякой пользы.

Жир жиру рознь

Многие девушки и женщины до сих пор убеждены, что жир – это исключительно вредный нутриент, который является лишь виновником их излишне округлых форм. Но хочу сразу же разрушить это миф.

Потому что жир, который поступает в пищу, может быть, как причиной лишних килограммов, так и главным помощником в борьбе с ними.

Всё просто: одни жиры для нас **лучшие друзья**, а другие – **злейшие враги**.

Условно жиры можно разделить на две большие группы – полезные и неполезные.

Неполезные жиры

Все излишние складочки и объёмы, которые появляются на теле так или иначе связаны с переизбытком в рационе калорий, которые, как правило, поступили именно с неполезными жирами и углеводами. Но в этом разделе, остановимся поподробнее на первых.

В небольшом количестве даже неполезные жиры могут

быть, но, чтобы главенствовали в рационе? Вот этого точно допускать не стоит.

Все неполезные жиры можно также разделить на 2 группы: насыщенные жиры и транс-жиры.

Насыщенные жиры

Они прячутся почти во всех обработанных, «искусственных» или тяжёлых для пищеварения продуктах, будь то колбасы, сосиски, жирное мясо, кондитерские и хлебобулочные изделия, кисломолочные продукты, сыры, пальмовое и кокосовое масло и тд.

В большом количестве такая пища способствует повышению уровня плохого холестерина в крови и провоцирует формирование жировых отложений.

Транс-жиры

А вот этот вид жиров вообще лучше, как говорится, обходить стороной.

Их чрезмерное употребление не только может приводить к болезням сердечно-сосудистой системы и диабету, но они ещё «злодействуют» тем, что препятствуют усвоению полезных жиров.

Транс-жиры (они же маргарины) содержатся в кондитерских изделиях, полуфабрикатах, фаст-фуде, рафинированном (очищенном от полезных веществ) растительном масле, кетчупах, майонезах и тд.

В общем, такая самая «вкусная», по мнению многих, еда – как раз-таки и есть самая вредная для здоровья, а также

«жирообразующая».

Полезные жиры

Но если наша цель – красивая кожа, крепкие ногти, блестящие волосы и минимум подкожного жира – все это помогут нам иметь именно они, полезные жиры.

Запомните: полезные (ненасыщенные) жиры – это основа Молодости и Здоровья .

Источники полезных жиров:

Растительные масла (оливковое, миндальное, конопляное, рыжиковое, льняное, масло подсолнечника и авокадо).

Орехи (арахис, фундук, пекан, кешью, миндаль, фисташки, кедровые и грецкие и др).

Семена подсолнечника, льна, тыквы, кунжута.

Ненасыщенные жиры стабилизируют уровень сахара в крови, тем самым **уменьшают наш аппетит!**

При этом, ненасыщенные жирные кислоты тоже не все одинаковые. В различных маслах, орехах и семечках могут преобладать и быть разные пропорции Омега-3, Омега-6 и Омега-9, и всё это будет по – разному влиять на наше Здоровье.

Но я же хочу немного поговорить с Вами именно про Омега-3...

Омега-3, что ты делаешь со мной?

Красота нашей кожи, крепкие ногти и естественный блеск волос – всё это возможно только тогда, когда организм получает достаточное количество **ПОЛЕЗНЫХ** жиров. Моя внешность и здоровье очень изменились с тех пор, как я начала ежедневно употреблять в пищу льняное масло (самый богатый источник **ОМЕГА 3!**). Этот неприметный и недорогой продукт обладает поистине танталовой силой и способен серьёзно повлиять не только на Здоровье, но и на нашу Красоту.

Сухость кожи – серьёзная проблема для многих девушек. И мы можем сколько угодно использовать увлажняющие и питательные крема для лица и тела, но кожа всё равно будет продолжать сушиться, шелушиться и плохо выглядеть, при одном условии: **если мы будем мало пить воды или недостаточно употреблять полезных жиров с пищей.**

Я говорю об этом, потому что сама прошла через разные пищевые привычки и знаю об этом не понаслышке.

До того, как я стала регулярно употреблять омега-3, моя кожа очень сильно зависела от внешней защиты, то есть **КРЕМОВ.**

Насыщенные питательные структуры были «мои лучшие друзья» круглогодично (зимой я вообще выбирала ультра – питательные продукты с пометкой «для самой сухой кожи»).

«Ну, что ж, значит у меня такая кожа – склонная к сухости» – думала я. И как же я жестоко ошибалась!))

Потому что спустя пару месяцев регулярного приёма льняного масла я заметила, что моя кожа стала мягкая, как у ребёнка! И она больше не сохла, как раньше.

Употребление льняного масла пришлось на жаркое лето. Тогда, из-за сильной жары, для ухода за телом я решила попробовать лёгкий флюидный продукт, но не была уверена, что его увлажняющих и питательных свойств мне будет достаточно, но мне его хватило! Но по-настоящему я удивилась (и, признаюсь, пришла в восторг!) только зимой от того, что продолжала пользоваться этим же флюидным продуктом и с кожей, при этом, всё было в полном порядке.

Вот тогда ко мне и пришло по-настоящему понимание, что **красота нашего тела и лица в основном зависит от внутреннего питания, и только во вторую очередь от внешнего.**

Подумайте об этом, а потом пойдите в магазин и приобретите льняное масло. Нет, я ни в коем случае не хочу Вам ничего навязывать! Я просто очень прошу Вас довериться мне и всего лишь **ПОПРОБОВАТЬ!**

Пить жир и худеть?

Еще одним чудо свойством льняного масла, и открытием в целом, для меня стало то, что с помощью него можно...

ПОХУДЕТЬ! Да-да, вы не ослышались.

Я не биолог, не физиологи и не нутрициолог, но поняла ещё одну мысль: чтобы наш организм легко расставался с внутренними жировыми запасами, он должен ежедневно получать их полезный вариант в пищу.

Подумайте сами, зачем накапливать что-то, если оно и так регулярно поступает – это, конечно, шутка, но звучит логично.

Естественно, при этом нужно следить за рационом и не переедать. Моя норма употребления льняного масла сводится, как правило, к 2–3 ст. ложкам в день.

Совет: Внимательно выбирайте льняное масло (только нерафинированное холодного отжима). Лучше всего приобретать его в небольшой тёмной бутылке, а после вскрытия хранить в холодильнике.

И ещё льняное масло запрещено нагревать. Поэтому используйте его исключительно в салатах или выпивайте просто так, в ложке.

Решение женской проблемы

Но самое интересное, что сподвиг меня употреблять регулярно льняное масло всего лишь банальный случай (или любопытство), а не знания о всех его достоинствах.

Однажды я прочитала о том, что регулярно употребляя льняное масло можно избавиться от болей в пояснице во

время «женских дней» или, как минимум, сделать их не такими интенсивными. Думаю, что многие девушки не понаслышке, как и я, знают об этой проблеме.

Прочитав об этом, я решила не подвергать информацию критическому анализу, наподобие: «Масло? От боли? Катя, ну что за ерунда!» – а просто попробовать! И этот совет сработал для меня на 100 %.

Но, как оказалось спустя время, этот результат был лишь верхушкой айсберга от возможной пользы употребления этого продукта.

Белок – стройматериал нашего тела

Ещё один несомненно важный и нужный элемент нашего ежедневного рациона – это «Его Величество Белок». Этот «крепыш» выполняет достаточно много функций в нашем организме, но мы, не зря, ассоциируем белок (протеин) в первую очередь со строительным материалом. Частые болезни, слабость, выпадение волос и отёчность – всё это может быть признаком нехватки белка в организме. Благо, продуктов насыщенных протеинов большое множество – главное, выбрать то, что приходится по вкусу (или убеждениям) Вам.

Все белки можно разделить на 2 большие группы:

1. Растительные (все виды орехов и семечек, овёс, гречка, перловка, рис, пшено, рож, фасоль, соя, горох, нут, маш и тд.).

2. Животные (мясо, яйца, молоко (и все производные от него продукты, такие как творог, сыр и тд.).

На сегодняшний день в моём рационе присутствуют белки из обеих групп, но растительные намного преобладают. Из животных я выбираю разве что некоторые виды сыра, творог и иногда яйца.

Совет: При выборе рациона на день с содержанием белка стоит опираться не только на его количество в продукте, но и на сопутствующие там макроэлементы. Так яйца – это примерно равное содержание белка и жира, в орехах – количество жира преобладает над белком, а в сое больше углеводов и меньше (но достаточно большое!) количество белка.

Полезные углеводы – только энергия и ничего лишнего

Углеводы – это замечательный и необходимый источник силы и энергии для нашего организма! Именно они дают нам необходимый заряд бодрости для выполнения всех дел и задач на день. Они же обеспечивают нам силу во время физических тренировок, и они же обеспечивают ясность в голове, для продуктивного умственного труда.

Но углеводы, как и жиры, не все одинаковы по своему влиянию на наше Здоровье. Несмотря на то, что углеводы принято разделять на простые и сложные, я же хочу разделить их по несколько иному принципу – полезности.

Источники полезных углеводов:

Каши

Овсянка, гречка, рис (бурый или нешлифованный) дадут Вам мгновенное чувство сытости и огромный заряд энергии на 3–6 часов. А это служит замечательным подспорьем, чтобы не заниматься перекусами и не переедать. Так что выбирая кашу на завтрак или обед, Вы не только будете полны сил, но и никогда от этого не поправитесь.

Бобовые

Овощи

Фрукты

Сухофрукты

Натуральный мёд

Все эти продукты служат отличными источниками углеводов на каждый день и обеспечивают энергией и бодростью без вреда для Здоровья.

Главное, не забывайте, что количество и вид углеводов в рационе стоит выбирать исходя из того: сколько Вам сегодня понадобится энергии? Будут ли физические тренировки? И тд.

Совет: Обеспечьте организм щедрой порцией углеводов в первой половине дня и это мало того, что даст Вам необходимую энергию на день, но и убережёт от переедания вечером.

Во время ужина лучше не перегружать организм и не «впрыскивать» в него ненужную энергию, а дать ему

возможность подготовиться ко сну, для чего отдать предпочтение овощам и лёгкой белковой пище.

Неполезные углеводы – главный враг Здоровья и Молодости

Неполезные углеводы – это, в первую очередь, сахар и белая мука.

Эти продукты могут не только сильно подпортить Вашу фигуру, но и серьёзно подточить Здоровье, а значит и Молодость.

О вреде сахара было сказано не мало в начале этого раздела, поэтому я лишь скажу несколько слов о муке.

Белая мука – очищенный и лишённый витаминов и клетчатки продукт, который, конечно, даст Вам энергию, но не прибавит Здоровья. Тем более, мука – это лишь основа, к которой, как правило, добавляются сахар, соль, жиры, специи и тд. На выходе получится много калорий, быстрое чувство голода и никакой пользы для Здоровья.

Если же Вам понадобится мука для кулинарных свершений – лучше приобрести её полезный вариант: гречневую, рисовую, льняную, овсяную.

Витамины и минералы

Как правило, о здоровье мы начинаем задумываться только тогда, когда возникают какие-то проблемы и «поломки». Тогда мы спешно бежим в аптеку за витаминно-минеральным комплексом, чтобы протянуть дружескую руку помощи своему организму.

Но только наш организм нуждается в витаминах (и минералах) ни раз, и ни два в год, а **ПОСТОЯННО**.

И как раз для того, чтобы этих сбоев и не происходило.

Корень слово «витамин» происходит от греческого «vita», что означает жизнь. И это не преувеличение, как так эти крохотные соединения, без преувеличения, влияют на функции всех органов и систем в нашем теле.

Если Ваш повседневный рацион будет беден на овощи, зелень, крупы и фрукты, а изобилует мясной и мучной продукцией – vita в организме будет нещадно мало.

Единственный способ – полюбить и чередовать те дары, что нам щедро даёт природа!

К Вашим услугам вся «живая еда»: овощи, фрукты, злаки и семечки.

Их можно есть сырыми, вареными, тушенными или же в виде салата или смузи. Как гарнир или основное блюдо. Только выбирайте!

Ознакомьтесь с краткой таблицей, в которой указано, из

каких продуктов можно взять необходимые витамины, а также минералы.

Витамин А	морковь, петрушка, сухие абрикосы (урюк), финики, масло сливочное, брынза
Витамин D	яичный желток, белые грибы, сливочное масло, сметана, сливки, сыр "Чеддер" (но также он вырабатывается самостоятельно, когда мы находимся на свежем воздухе в солнечную погоду!)
Витамин Е	растительное масло, орехи, зерновые и бобовые проростки, кукуруза, овощи
Витамин С	облепиха, черная смородина, болгарский перец (зеленый), петрушка, укроп, шиповник, брокколи, киви, хрен, капуста, апельсин, лимон, грейпфрут
Витамин В1	soя, семечки, горох, фасоль, крупа овсяная, гречневая, пшено, печень, хлеб с отрубями
Витамин В2	горошек зеленый, хлеб пшеничный, баклажаны, орехи грецкие, сыр
Витамин В6	овсяные хлопья, грецкие орехи, гречневая, перловая и ячневая крупа, изюм, тыква, картофель, фундук, творог
Витамин В12	

Железо	зерновые продукты, бобовые, яйца, творог, черника, персики, фасоль, горох, овсяная и гречневая крупа, абрикосы
Цинк	зерновые, бобовые культуры, орехи, гречневая и овсяная крупа, бананы, тыквенные семечки
Медь	орехи, особенно грецкие и кешью
Кобальт	свекла, горох, земляника и клубника (в свежем или замороженном виде).
Марганец	соевые белки
Селен	виноград, белые грибы
Фтор	поступает с водой
Йод	морская капуста, морепродукты, а также йодированные продукты – например, соль
Кальций	капуста цветная и белокочанная, брокколи, орехи (грецкий, фундук), молоко, спаржа, шпинат (для нормального усвоения кальция важен витамин D!)
Магний	рис, перловая крупа, фасоль в любом виде, чернослив, миндаль, орехи, темно-зеленые овощи, бананы
Фосфор	бобы, цветная капуста, сельдерей, твердые сыры, молоко, финики, инжир, грибы, арахис, горох
Натрий	поваренная соль, зелень, картофель, кукуруза, маслины
Хлор	поваренная соль, молоко, сыворотка, ржаной хлеб, бананы, капуста, сельдерей, петрушка
Сера	крыжовник, виноград, яблоки, капуста, лук, рожь, горох, ячмень, гречневая крупа, пшеница, соя, спаржа

Пейте... и Ваша кожа скажет спасибо!

Все мы знаем, что человек на 70 % состоит из воды. От того насколько мы «увлажнены» изнутри зависит работа всех клеток и органов, а также красота нашей барьерной структуры – кожи.

Поэтому не стоит пренебрегать этим недорогим, но невероятно важным атрибутом для нашего Здоровья и Молодости. Старайтесь выпивать в день не менее одного-полтора литров.

В те дни, когда я пью повышенное количество воды, кожа всегда начинает усиленно сиять и обретает особую мягкость.

Единственное, старайтесь большое количество выпивать всё же в первой половине дня, а не на ночь. Иначе вместо омолаживающего эффекта Вы получите ненужные отёки с утра.

Чаще, но меньше

Многоразовый (3–5 раз) график приёма пищи помогает обрести и поддерживать стройную фигуру, а также защищает от так называемого «эффекта гармошки», когда утром мы просыпаемся в максимально стройной и «плоской» эпостасии, а после одного-двух приёмов пищи начинаем стеснять-

ся раздувшегося живота. Причин этому может быть масса, и в первую очередь – это, несомненно, слабая поперечная мышца живота. Но не меньше на этот процесс влияет и выбор продуктов, и размер наших порций.

Привычка «наедаться впрок», не только вредит пищеварению, но и растягивает объём нашего желудка. Постепенно этот процесс приводит к тому, что мы перестаём насыщаться небольшими порциями и нам становится необходимо всё больше и больше.

Поэтому только частое питание небольшими порциями помогают вообще не испытывать чувства голода и при этом сохранять одинаковый объём талии на протяжении всего дня.

Скажите «нет» диетам и сушкам – «да» правильному питанию

Мой взгляд на диеты исходит из краеугольного принципа Здоровья, который гласит, в первую очередь: «Не навреди!»

Любые диеты и «сушки» – это, как правило, жёсткие условия питания для получения в короткие сроки максимально возможного результата. Естественно, наш организм в такие моменты не получает многие важные для себя вещества. И мне кажется, что в такой позиции нет настоящей любви к себе, да и организм чаще всего начинает бунтовать и провоцировать нас же на «переедания».

На мой взгляд, куда лучше – это не вредить себе, а просто стараться придерживаться питания простыми и максимально полезными продуктами.

Вы, конечно же, спросите меня? А как же быть с неполезными? Неужели их всегда надо обходить стороной? По этому поводу, мне очень понравился принцип, который я услышала от Ирины Хакамады.

Мудрость от Ирины Хакамады

Думаю, будет лишним находить дословный вариант этой мудрости, да и важна ведь сама суть!

А состоит она вот в чём: питайтесь правильно 80 % времени, а в остальные 20 % – можете позволить себе то, что не очень полезно, но уж больно хочется.

Согласитесь, это гораздо грамотнее, чем питаться как угодно, но периодически садиться на строгую диету.

Единственное, что хочу от себя добавить. Этот совет невероятно выручит Вас в начале пути под названием «правильное питание для Здоровья и Молодости».

Но когда Вы зашагаете на нём уверенно, даже эти 20 % процентов покажутся Вам слишком большой цифрой.

Гоните чувство вины

Также принцип «80 против 20» поможет уберечься Вам от чувства вины и помочь обрести баланс, так необходимый как в питании, и в жизни в целом.

Ведь бывает, что съеденный пирог вызывая «ложное» чувство вины подталкивает Вас к тому, чтобы съесть ещё и ещё, говоря, что раз Вам хочется и Вы это сделали – значит никакой Вы и не «зожник». (Подлость? Безусловно!)

Не слушайте себя в такие моменты! Мы не роботы и у нас могут быть разные желания и состояния.

Если раз в неделю или месяц Вам захотелось чего-то бесполезного – съешьте и забудьте.

Ведь **подтачивают наше Здоровье** не «разовые» вещи, а **ежедневные плохие привычки и поступки**.

Но если Вам каждый день по несколько раз хочется чего-то бесполезного? В такие минуты просто думайте о том, что это даст Вам и к каким результатам приведёт через неделю, а через месяц? А через 10 лет? И если Вам не хочется видеть в зеркале последствия от переедания и бесполезной еды – отходите от холодильника... и берите яблоко! Оно перебьёт аппетит и мысли о бесполезных продуктах, а также даст энергию и витамины.

Сила правильных ассоциаций

Выработайте у себя правильную ассоциацию: еда – это ваше тело и здоровье завтра, а не исключительно причина для радости сегодня!

Этот пищевой лозунг я сформулировала некоторое время назад и очень рада, что он меня теперь ведёт по жизни.

Ведь жизнь – как море. Погодные условия всё время разные и, не имея чёткого направления и ориентира, бывает очень сложно доплыть туда, куда тебе нужно.

Надеюсь, что мой лозунг придётся по душе и Вам. Тогда старайтесь вспоминать об этой фразе каждый раз, когда садитесь за стол или во время выбора продуктов на ближайшие дни.

При этом, безусловно, еда должна быть удовольствием!

Она должна хорошо выглядеть и ароматно пахнуть, быть Вам приятной и полезной для здоровья.

Но она не должна руководить Вами и быть причиной деструктива (и проблем во внешности и самочувствии) в Вашей жизни.

Еда как способ трансформации: внешней и внутренней

Мой путь к осознанному питанию начался пять лет назад.

Именно тогда я приняла для себя волевое решение отказаться от мясной пищи. Правда, около года я ещё продолжала есть рыбу, но потом отказалась и от неё тоже.

Решение это вызрело во мне не в один момент. Многие годы до этого, я жила с ощущением огромного внутреннего противоречия и двойственности, которое меня угнетало.

Мне всегда было жаль животных. Я не считала нормальным и справедливым их страдания и то, что люди считают правильным сводить их ценность исключительно к их телу, которое можно съесть за обедом или пощеголять в шубе из их шерсти. Но я медлила и так и не решалась в корне изменить свою пищевую привычку.

Но в один день, эта двойственность стала мне настолько невыносимой и мерзкой, что я поняла, что не смогу себя уважать, если прямо сегодня не решусь на этот шаг окончательно. И я это сделала.

За эти пять лет я прошла огромный путь и очень благодарна за тот день, который позволил мне стать цельной и счастливой.

Но этот первый шаг к осознанности и поднятие внутри себя таких вопросов как: что я ем? Зачем я это ем? И наконец,

что мне это даёт? Они оказались лишь началом... Потому что, тот кто начинает задавать вопросы уже не остановится никогда.

Так, постепенно, шаг за шагом, я меняла свои старые пищевые привычки на новые. И наблюдала перемены в своём здоровье, внешности, настроении и даже поведении. Вот так осознанность мне помогла улучшить здоровье, а здоровье улучшило мою внешность.

Мой рацион: чем проще – тем лучше!

Я никогда не подсчитывала калории и не взвешивала порции. Не выискивала сложные и экзотические продукты, чтобы добавить их в свой рацион.

По своей натуре, я вообще не люблю и не вижу смысла усложнять свою жизнь там, где без этого можно обойтись. Тем более, что моя простота, в этом вопросе, даёт мне замечательный результат. Мой список блюд нельзя назвать большим, но я постоянно чередую их между собой и тем самым избегаю чувства «скуки» и усталости от чего-то. Более того, я никогда не запрещаю себе попробовать что-то новое и побаловаться вкусеньким, если на это есть время и желание.

Совет: главное правило моего рациона – это минимум «мусорной еды», небольшие порции, стараться дважды в день есть овощи и полезные жиры и уменьшение калорийности еды в течение дня.

Конечно, выбор блюд и величина порций зависят от каждого конкретного дня: насколько он будет активный, будет ли тренировка и тд. И особенно, эти факторы будут отражаться на перекусах: ведь если перед тренировкой съесть банан с греческим йогуртом – нормально, то для домашнего «ленивого» дня – это будет через чур. Так как эти калории мне попросту не пригодятся.

Ниже я приведу Вам самые распространённые в моём рационе завтраки, обеды, ужины и перекусы.

Буду очень рада, если что-то из этого Вам понравится и войдёт и в Ваш постоянный рацион тоже.

И ещё, все блюда я делаю «на глаз», поэтому никаких конкретных цифр по граммам привести не смогу. И не считаю нужным (В топку весы!).

Но, настоятельно советую Вам, ориентироваться по тарелке. Заведите себе несколько тарелок разных объемов, которые не позволят Вам положить слишком много еды. У меня таких тарелок 3: для завтрака, для салата, и для основных блюд. Все они имеют небольшой объем (или площадь) и позволяют контролировать количество еды исключительно с помощью «глазомера»

Варианты завтраков:

Овсяная каша с протеином и семенем льна.

Овсяная каша с мёдом и грецким орехом. (Мой маст-хэв!)

Овсяная каша с мёдом и бананом.

Творог с мёдом и семечками.

Творог с бананом с семенем льна.

Греческий йогурт с орехами (арахис или грецкий орех) и бананом.

Греческий йогурт с ягодами.

Варианты обедов:

Гречневая каша с протеином (например, сыр, или вегетарианская сосиска или колбаса, или 1–2 яйца) и фасолью.

Рис с протеином (например, с сыром, или соей, или фасолью).

Паста из твёрдых сортов пшеницы с сыром и овощами.

Вегетарианские пельмени с греческим йогуртом и морской капустой.

Брокколи с яйцами и кукурузой.

Цветная капуста с помидорами и моцареллой.

Салат из яблока, свёклы, грецких орехов, чернослива и льняного масла + 2 яйца (или порция протеина).

Салат из свёклы, морской капусты, фасоли, грецких орехов и льняного масла + цельнозерновой хлеб

Салат из огурцов, помидор, феты и льняного масла + 2 яйца (или порция протеина).

Перекусы:

Грецкие орехи с мёдом и зелёный чай.

Арахис с мёдом и зелёный чай.

Банан.

Яблоко.

Несколько мандарин.

Греческий йогурт с семечками и бананом.

Порция протеина.

Варианты ужинов:

Салат из помидоров и огурцов с льняным маслом и сыром (это может брынза, тофу, адыгейский сыр, моцарелла).

Салат из свёклы, грецких орехов, чернослива и льняного масла.

Творог с семенем льна.

Греческий йогурт с черносливом.



Овсяная каша с подсолнечными семечками и семе-

нем льна.



Гречневая каша с фасолью, ложкой томатной пасты и вегетарианской сосиской.



Салат: листья салата, огурец, помидор, брынза, специи, семя льна, льняное масло.



Льняная каша с мёдом, семенем льна и подсолнечными семечками.



Грецкие орехи с мёдом и зелёный чай.



Салат из огурцов, помидор, тофу, специй, льняного семени и льняного масла.



Овсяная каша с грецкими орехами, семечками и мёдом.



Фруктовая тарелка (за один раз 1–2 фрукта).



Фруктовая тарелка для гостей



Творог с фруктами и льняным семенем.



Вегетарианские пельмени с нутовой начинкой, специями, греческим йогуртом и морской капустой.

Физическая активность – 4 ключ к Молодости

Движение-жизнь

Я обожаю двигаться: прогулки, танцы, тренировка дома!

И как же здорово, что это бесплатно и не требует никаких специальных условий и приспособлений

Но складывается ощущение, что, с засилием рекламы тренажёрных залов и фитнес клубов, все и забыли, что отсутствие абонеента – не повод быть малоактивным.

Безусловно, есть разные жизненные обстоятельства и разная загруженность, но есть фактор поважнее этого – желание!:)

Если оно у вас есть, то ничего в этом мире не сможет в конечном счёте помешать Вам.

Если погода позволяет – можно отправиться на прогулку, выйти на пробежку или покататься на велосипеде.

Если нет – можно взять коврик, включить любимую музыку и приступить к домашней тренировке! Лично для меня этот вид активности – один из самых любимых!

Ведь если Ваша цель – подтянутое, крепкое, упругое тело – без регулярного тренинга этого не добиться.

Правильное питание может помочь Вам похудеть и поддерживать тело в нужном весе, но сделать его рельефным, увы, не сможет.

Если Вы не знаете с чего начать – в Youtube можно найти тысячи видео на эту тему или же установить на телефон специальное фитнес-приложение с интервальными тренировками.

Либо Вы можете воспользоваться моими любимыми упражнениями и выполнять их 3 раза в неделю по следующей схеме: 3–4 упражнения (на выбор) для низа тела, 2 упражнения на пресс и 2 упражнения на верх тела. Таким образом у нас получился один круг. Выполняем его ещё 4 раза. Темп стараемся держать средний и комфортный лично для Вас.

Домашняя тренировка для укрепления всего тела

Вот несколько упражнений, с помощью которых вы сможете в домашних условиях укрепить своё тело:

1 блок: упражнения для укрепления нижней части тела

Приседания (15–20 раз)



Приседания-плие (15–20 раз)



Выпады (15 раз на каждую ногу)



Прыжки вверх из приседа (15 раз)





Болгарские выпады (15–20 раз на каждую ногу)



Отведение бедра в сторону из положения стоя на четвереньках на коврике (20–25 раз на каждую ногу)



Отведение прямой ноги назад из положения стоя на четвереньках на коврике (15–20 раз на каждую ногу)



Толчок пяткой вверх из положения стоя на четвереньках на коврик (15–20 раз на каждую ногу)



2 блок: упражнения для укрепления пресса

Подъём корпуса (30 раз)



Разножка (30 раз)



Касание пяток по очереди (30 раз)



Поднятие ног лёжа на спине (считаем от 20 до 40, в зави-

СИМОСТИ ОТ ПОДГОТОВКИ)



Планка (15–30 сек)



**3 блок: упражнения для
укрепления верхней части тела**

Отжимания от пола с упором в коленях (20 раз)



Планка (15–30 сек)



Важность растяжки в сохранении Молодости

Растяжка важна не только спортсменам, гимнастам или йогам, чья цель легко садится на шпагат и выполнять трудные упражнения и асаны. Растяжка суставов и мышц обеспечивает нашему телу силу и эластичность, а также является отличной профилактикой многих возможных проблем в будущем.

Упражнения на растяжение можно делать в самостоятельные дни, а можно дополнять ими тренировку дома или в спортивном зале. Главное, помнить, что лучше этими упражнениями не начинать, а заканчивать тренинг, так как разогретые мышцы наиболее восприимчивы к растяжению.

Ну, что ж, приступим...

Наклоны головы



Растяжка плеч



Растяжка трицепса



Растяжка бицепса



Растяжка спины и пресса



Растяжка спины



Растяжка ног



Настроение – 5 ключ к Молодости

Сила любознательности

В детстве мы все очень любознательны и часто докучаем родителям с вопросами. Чаще всего очень даже важными и разумными, и на которые наши взрослые родители не всегда могут дать точный ответ: почему радуга состоит из 7 цветов? Есть ли жизнь на других планетах? А о чём думает наша собака?

В детстве интересно всё.

Когда приходит подростковый возраст мы начинаем анализировать себя и людей вокруг нас (близких, знакомых, друзей, музыкантов), ищем ориентиры и ответы на вопросы: почему всё так, а не иначе?

Но во взрослом возрасте многие из нас перестают интересоваться миром во всей его полноте и задавать вопросы себе и окружающим. Многие считают, что это и есть показатель зрелости, опытности и ума. Но рассуждая так, мы сами не замечаем, как заходим добровольно в клетку собственных предубеждений и закрываем дверь.

И находясь в этой клетке, нам становится важнее и ценнее не узнать что-то (посмотреть лекции, прочитать книгу), а

навязать кому-то своё мнение. Но такая позиция может лишь потакать внутреннему эго, но никак не развивать нас и не делать лучше день ото дня и... моложе.

Потому что Молодость – это открытый взгляд на мир, интерес ко всему и постоянная жажда познания.

Оптимисты против пессимистов

Не знаю замечали Вы или нет, что оптимисты часто выглядят моложе своих лет. Это было подтверждено даже с помощью нескольких экспериментов, во время которых добровольцам были показаны фотографии оптимистов и пессимистов. Так вот первым, как правило, давали на 5 лет меньше, а вторым – ровно на столько же больше. Если задуматься, причин для этого может быть не мало.

Оптимисты куда чаще мечтают и визуализируют «лучшую версию себя», при этом они верят в успех, что даёт им энергию для всех преобразований.

В то время как пессимисты больше склонны винить во всем окружающие факторы (экология, генетика, загруженность делами) и находить массу причин, почему кто-то выглядит лучше и моложе, чем они.

Также «люди-улыбашки» лучше умеют противостоять стрессовым ситуациям, которые признаны одним из основных факторов старения клеток.

В – третьих, обратите внимание на их осанку. Опти-

мист, как правило, «открыт миру»: его позвоночник прогнут, грудь направлена вперёд, а не вниз, в шейном отделе нет зажимов – а это означает, что кожа лица получает достаточно полезных веществ, поступивших вместе с пищей.

Поэтому хорошая осанка – один из факторов красивой, гладкой и сияющей кожи!

К тому же хорошая осанка у нас на уровне подсознания ассоциируется с молодостью и энергичностью, и помогает сформировать и сохранить правильные «здоровые» пропорции фигуры (высокая грудь, втянутый живот).

Ну, а в-четвёртых, обратите внимание на лица тех, кто радуется жизни, и тех, кто частенько всем недоволен...

Что «написано» на Вашем лице?

В 20 лет у нас лицо, которое дано Природой.

Оно «живое» и активно реагирует на все перемены вокруг и внутри нас, а чем дальше бежит время, тем больше на нём начинают проступать все черты нашего характера и особенности образа жизни. Если сказать ещё прямее: **то, что находится долгое время внутри нас начинает проступать наружу** и застывать в виде своеобразного слепка-«маски» на лице.

Это может быть выражение благости и спокойствия, радости и ироничного взгляда на мир, а может проступить, наоборот, надменность, подозрительность, растерянность или

злоба и тд.

Конечно, в 30 наша маска, как правило, только начинает формироваться, но уже может давать некую информацию миру и выдавать возраст. Подробнее тему мимики я затрону в следующей главе про уход за кожей. Пока только скажу, что красивое лицо – это спокойное лицо с лёгкой улыбкой и лучащимися любовью глазами. Именно к такому внутреннему, и внешнему состоянию я призываю Вас и стремиться.

Упражнение «Напряжение и расслабление»

Мышцы лица замечательно можно расслабить во время вечернего самомассажа, но для ещё большей профилактики зажимов и спазмов на лице, я рекомендую Вам делать следующее упражнение: напрягите все мышцы лица настолько сильно, насколько это возможно. Вы должны превратиться в такое «печёное яблочко». В этом состоянии нужно задержаться на 10 секунд. Затем резко расслабьте лицо, рот должен быть открытым. Помотайте головой из стороны в сторону, почувствуйте лёгкость и состояние «бесконтрольности». Повторите эти фазы «напряжение-расслабление» 2–3 раза.

Такое упражнение станет для Вас не только замечательной страховкой от зажимов на лице, но и поможет лучше начать чувствовать лицевые мышцы и расслаблять их в конце трудового дня.

«Качаем» скулы

Высокие красивые скулы считаются одним из главных признаков Молодости. Подкачать их и сделать более рельефными и аппетитными можно следующим лёгким упражнением: положите на яблочки щёк указательные пальцы обеих рук и поднимайте скулы так, чтобы пальцы это чувствовали и тоже поднимались вверх. Сделайте 3 раза по 20 поднятий скул. Если Вы ощутите, что лицо перенапряглось – просто вспомните упражнение на расслабление и отпустим все мышцы, покачайте головой из стороны в сторону. Выполняйте это упражнение 3 раза в неделю и уже через месяц Вы увидите первые результаты.

Знаменитая фишка Тайры Бэнкс поможет не только на фотосессии, но и в жизни

Американская модель Тайра Бэнкс в своём телевизионном шоу не раз демонстрировала и делилась с начинающими моделями своей личной профессиональной фишкой – «улыбкой глазами». Она состоит из лёгкого прищура и направлении внутренней энергии, на камеру или собеседника, именно через глаза. Такая привычка здорово учит Вас концентрироваться и выражать свои эмоции не через чрез-

мерное сокращение лицевых мышц, а пользуясь преимущественно силой Вашего взгляда. Чтобы Вы лучше поняли мою мысль...

Обратите внимание на актрис золотого века Голливуда. И Мэрилин Монро, и Вивьен Ли – они в совершенстве владели этой техникой. И любой оттенок их настроения сквозил, в первую очередь, именно во взгляде, а не в чересчур активной мимике, как, например, у актрис комедийного жанра. Просто понаблюдайте, и Вы тут же заметите то, что я описала. А после этого сами решайте, какие выразительные средства использовать в своём арсенале, а какие – нет.

Блеск в глазах

Но есть черта, которую нельзя ни развить, ни накачать, зато можно вернуть, в случае, если она утеряна... Я говорю про блеск в глазах.

Он подобен яркому факелу, озаряющему наше лицо, и перепутать его ни с чем невозможно.

Он, как ни одна другая черта, сигнализирует окружающим, о нашей жажде жизни, энергии и целеустремлённости и вере в себя!

А спрятано за этим взглядом может быть всё, что угодно: интерес ко всему миру или же только к своей профессии, увлечённость идеями или хобби, жажда общения и познания всего нового или жажда поделиться своими познаниями и

открытиями с окружающими.

Как правило, глаза блестят у молодых, а с возрастом, говорят, что взгляд тускнеет или совсем тухнет. Но ведь причина этого отнюдь не в самом возрасте!

Потухший взгляд может оказаться и у 15-него подростка, а у старика быть полным интереса к жизни и окружающим людям! И делать его лицо гораздо моложе!

Ведь интерес к чему бы то ни было, пожалуй, один из главных секретов не только вечного движения вперёд, но и вечной Молодости души.

Поддерживать этот внутренний огонь не сложно, главное – не закрываться от новых знаний, ситуаций, навыков и людей. Быть открытыми и жаждущими. Не забывать, что даже, если каждый день мы будем узнавать что-то новое – нам не хватит и 100 лет, чтобы впитать всю информацию, что есть вокруг.

Поэтому думать, что ты знаешь достаточно, это всё равно как сказать, я владею своим телом, потому что я знаю, как ходить и провести остаток жизни на стуле, гордясь собой.

Не теряйте блеска в глазах, и даже в почтенном возрасте Вы будете по-прежнему Молоды!

Карта желаний

В начале книги я говорила о той силе, которой обладает визуализация наших целей и желаний. Сила этого явления,

на мой взгляд, не столько мистическая, сколько физическая.

И сформулировать её можно так: **мы никогда не можем прийти к той цели, которой у нас нет.**

Для того, чтобы прийти к чему-то, мы должны чётко знать: **чего мы хотим?**

Карта желаний – это всего лишь визуализация на бумаге (на экране телефона или компьютера), всех тех желаний и стремлений, которые в нас есть. Когда мы сможем чётко назвать, чего мы хотим и дать этому форму, нам уже будет не просто избавиться от этого желания или вовсе забыть о его существовании. Карта желаний каждый день будет напоминать нам о нашей желаемой проекции «я в будущем».

И каждый день глядя на эти цели, нам не останется ничего другого, как составлять план и... двигаться вперёд. Поэтому не пренебрегайте силой визуализации в вашем стремлении к Молодости и оценить её плоды сможете сами через некоторое время.

Уход за кожей – 6 ключ к Молодости

Тема ухода за кожей лица настолько многогранна, что легко может растянуться на целую книгу. Собственно, поэтому выбор такой специализированной литературы на рынке довольно велик.

Я же не хочу Вас утомлять и путать излишней информацией. А хочу сразу, без ненужной интриги, раскрыть свой главный секрет. Именно он (вместе с правильной диетой) изменил мою кожу – и название ему – многоступенчатое увлажнение.

Но немного предыстории...

Я всегда была любопытна и за свою жизнь испробовала огромное количество уходовой косметики разных брендов и различной ценовой категории: бюджетные российские и белорусские марки, масс-маркет (состав которых часто насыщен силиконами и редко подходил моей коже), корейская и китайская косметика, аптечная косметика и даже как-то попробовала средства из профессионального сегмента для косметологов.

Я постоянно была в поиске ТОГО САМОГО ПРОДУКТА, который сможет изменить мою кожу и решить все проблемные моменты. Что-то подходило больше, что-то меньше, что-

то вообще приносило только проблемы и высыпания.

Но это гонка так и продолжалась бы, если бы я не поняла, что внешний уход в виде сывороток и кремов – это всего лишь поддержка для нашей кожи. Но формирующее влияние на неё оказывает именно рацион питания, соблюдение водного режима, отказ от пагубных привычек и защита от ультрафиолетового излучения.

С тех пор, уход за кожей для меня стал базироваться на следующих принципах:

Он должен подбираться исходя из типа кожи...

Мой тип кожи комбинированный, а это подразумевает тщательное, но мягкое очищение и отшелушивание, тонизацию и подбор уходовых средств, которые не будут провоцировать воспаления и забивать поры.

...И из её состояния и потребностей на сегодняшний день

Конечно, любые проблемы лучше предотвращать, чем их лечить. Но если так получилось, что на коже появились пигментные пятна, или она заметно потеряла упругость, то, при выборе уходовых средств, всё это должно непременно учитываться.

Уход должен быть регулярным

4. Но главное, я поняла, что увлажнение кожи – это главный ключ к её Молодости и Красоте.

Отшелушивание – залог свежей и ровной кожи

Очистить поры, убрать следы от пост-акне, сгладить пигментацию и уменьшить мимические морщинки – всё это под силу Отшелушиванию.

Это настоящий «супергерой», способный в короткие сроки преобразить нашу внешность и стереть с него серый и «уставший» вид.

Но пользоваться этим нужно с умом. Иначе супер-сила может обернуться супер-проблемами.

Мне не очень импонирует концепция всего радикального и агрессивного, и именно поэтому я ни разу не была на процедуре глубокого пилинга, а в своём уходе остановилась на мягких пилингах с кислотами (молочные, фруктовые), которые можно использовать один-два раза в неделю.

Но даже без профессиональных услуг я вижу отличный результат на моей комбинированной коже и, с тех пор, как я стала регулярно отшелушивать кожу – поры стали чище и уже, а мимические морщинки ещё реже стали напоминать о своём присутствии.

Мимические морщины: причины и способы избавления

К 30-ти годам одной из главных остро стоящих проблем для девушки может стать наличие видимых мимических морщин на лице.

Вот только проблема эта **не столько возрастная**, сколько **имеет своими причинами неправильный уход и вредный для кожи образ жизни**.

Наблюдая за своей кожей, я пришла к выводам, что глубина мимических морщин имеет прямую взаимосвязь со следующими факторами:

Отёчность

Застой лишней жидкости в организме никого ещё из нас не красил. Одутловатость кожи, мешки и морщины под глазами, резкая прорисовка морщин вокруг рта и на лбу – всё это последствия сбоев в нашем организме. Причин может быть масса: и хронические болезни, и любовь к еде на ночь и ПМС.

И стоит нам избавиться от отёков, как лицо сразу же «худеет» и молодеет лет на 5.

Оцените внимательно своё лицо, и, если вдруг, эта проблема Ваша частая спутница – нет смысла скупать различные крема в надежде стереть носогубные складки.

Устраняйте не последствия, а причину! Уберите отёки –

и не будет морщин.

Активность мимики

Я думаю, что взаимосвязь здесь более чем очевидна)

Привычка хмуриться, морщить лоб, щуриться, надменно поднимать брови (или бровь), а также постоянная оочень широкая улыбка на вашем лице – со временем всё это приведёт к устойчивым складкам, особенно, если кожа всё это время будет испытывать дефицит увлажнения. Здесь я могу Вам дать лишь один совет... нет, не превращаться в мумию!:) А, во-первых, всего лишь искать новые выходы для своей эмоциональности и заменять одни привычки на другие.

Например, Вы можете работать над своей речью и максимально сочно и ярко выражать все оттенки своего настроения с помощью голоса.

Во-вторых, расширяйте свой словарный запас, да-да! Не удивляйтесь. Ведь если задуматься мимика подключается особенно активно тогда, когда нам не хватает слов, чтобы выразить свои мысли или чувства. В-третьих, постарайтесь просто успокоиться и быть более расслабленными и гармоничными.

Ведь все мы испытываем разные чувства в течение дня, и настроение у нас бывает разное, но выражаться оно должно не обязательно с помощью соответствующей «маски» на лице, вернее наоборот – не должно.

Следите за мимикой на своём лице, успокаивайтесь и в

ближайшей перспективе Вы увидите результаты такого подхода. Добавив значительное увлажнение кожи, через время эти ненавистные складочки начнут расслабляться вслед за Вами и лицо приобретёт единственно верную и красивую «маску» блаженного спокойствия.

Недостаточная увлажнённость кожи

Вспомните, пожалуйста, как выглядит тряпка, которая лежит у Вас на кухне или под ванной, когда Вы берёте её спустя какое-то время «бездействия».

Она сухая, и она в заломах.

Так вот, наша с вами кожа, очень похожа на эту самую тряпку. (Уж извините меня за такое сравнение, но оно очень верно передаёт суть!).

После контакта с водой кожа начинает сохнуть и грубеть и... испытывать очень сильный дефицит влаги.

Схожие процессы могут происходить и с нашей кожей.

Но лёгким поверхностным увлажнением эту ситуацию, как правило, изменить не удастся.

Представьте себе ещё одну картину.

Вы берёте ложечку с водой и выливаете тонкую струйку на тряпку.

Что произойдёт? Практически ни-че-го.

Максимум её впитают в себя лишь несколько поверхностных миллиметров ткани. Точно так же ведёт себя и наша кожа.

Так что же делать, чтобы получить красивую увлажнённую

ную напитанную кожу?..

Увлажнение кожи – ключ к её красоте

Многие из Вас знают и возможно даже практикуют многоступенчатый корейский уход за лицом. Суть его в том, что на кожу слой за слоем наносятся различные косметические продукты.

Мне этот метод ухода очень импонирует. Но опытным путём я адаптировала его под себя, сделав максимально эффективным.

Натолкнула меня на эксперименты, информация из книги одного японского косметолога. Она настоятельно рекомендовала в качестве основного ухода для красоты кожи использовать лосьон – маску.

Аналогом этого продукта являются многочисленные тканевые маски для лица, буквально взорвавшие косметический рынок пару лет назад.

Но вариант ухода, к которому я пришла, получился экономичнее и, как мне кажется, ещё эффективнее.

Особенно для комбинированной и жирной кожи, которые не переносят излишне насыщенных текстур.

В общем, от слов к делу. Описываю Вам мой утренний и он же вечерний ритуал ухода за лицом.

1 шаг: Умывание пенкой (вечером ещё и демакияж мицеллярной водой)

2 шаг: Далее я наношу тоник (мне нравится российский тоник за 2\$ – хороший результат и натуральный состав) на ватный диск и протираю им лицо.

3 шаг: Этот же тоник я наношу на ладошки и похлопывающими движениями распределяю по лицу. Жду пару секунд, чтобы он на половину впитался в кожу.

4 шаг: Повторение 3 шага.

5 шаг: я беру обычное вискозное полотенце и пропитываю его опять тем же самым тоником! Заранее я прорезаю в центре полотенца дырочку, чтобы дышать (вот такой аналог тканевой маски) и накладываю его на лицо. Про себя я мысленно считаю до 40 и затем убираю полотенце. Остатки же тоника я похлопывающими движениями распределяю по лицу. Кожа сразу выглядит очень румяной, мягкой и напитанной.

6 и 7 шаг: Только 6 шагом у меня идёт тонер, который я по примеру тоника, тоже наношу дважды слой за слоем.

8 шаг: Сыворотка (по желанию)

9 шаг: лёгкий крем

10 шаг (только утром): бб-крем или тональный крем с эффектом сияния

После такого ухода кожа становится (и остаётся весь день) нереально мягкой и ни о каких шелушениях не может быть и речи. Более того, я была удивлена, когда с наступлением холодов моя кожа никак не среагировала на сухой воздух от отопления. То есть уход мне менять не пришлось!

Вот так, соединив мудрость корейской системы ухода с собственным экспериментальным подходом мне удалось открыть для себя великолепный рецепт, работающий круглый год!

Из бонусов могу назвать постепенное очищение пор и вообще очищение кожи, так как увлажнение достигается с помощью наслаивания легчайших водных структур.

Смею предположить, что этот рецепт подходит абсолютно для всех типов кожи. Разница только в подходящем для Вас тонике и тонере, а также в финальном креме (для сухой кожи он будет более насыщенный).

Летом и в начале осени вместо крема я вообще использовала китайский лосьон (который по текстуре очень лёгкий и напоминает что-то среднее между кремом и гелем) – и всё! С таким уходом, моя комбинированная кожа была увлажнена и сияла без помощи хайлайтера.

Будьте марафонцами, а не спринтерами

К моему счастью, уход за лицом никогда не был для меня обузой.

Мне всегда доставляло удовольствие разогревать все текстуры в ладошках, вдыхать их аромат и только затем, с помощью лёгкого массажа, наносить на лицо.

И ходить в маске и открывать для себя новые продукты – всё это было естественным продолжением любви к себе.

Конечно, в подростковом возрасте было всякое, и даже моя любовь к уходу, не всегда оберегала меня от не смытого на ночь макияжа.

Но с возрастом, и по мере возрастания осознанности такие «слабости» напрочь исчезли.

Зато пришло понимание, что так же, как ежедневное здоровое питание является залогом стройной фигуры, ежедневный уход за кожей является залогом её молодости. Понимание, что, если ежедневно и на протяжении многих лет пренебрегать тщательным очищением и увлажнением – никакой косметолог этого уже не исправит и сможет лишь предложить «убойный арсенал» из уколов там, где могло быть лишь небольшое вмешательство в виде массажа.

Моё отношение к «уколам красоты»

Сейчас мне 30 и я ни разу не разглаживала морщины с помощью филлеров, а также не была у косметолога на омолаживающих процедурах (за исключение одного сеанса массажа, который дал только аппетитный румянец).

Безусловно, никогда не говори никогда. И я не утверждаю, что филлеры и ботокс – это однозначное зло.

Просто лично меня пугает тенденция, что ко всем этим вмешательствам стали прибегать всё в более раннем возрасте. Тогда, когда проблемы корректируются всего лишь сменой питания, увлажнением кожи и контролем собствен-

ной мимики.

То, что все эти вмешательства недолговременны и требуют постоянной «подпитки», а значит постоянной травматизации кожи – это один момент. Но, не стоит забывать, что они далеко не всегда безопасны.

Но в этой главе я хотела донести другую мысль – эти изменения видны.

Не знаю, настолько девушки, подвергшиеся такому вмешательству, задумываются об этом, но это так. И идеально гладкий лоб, и стёртые в нет носогубные складки и вычерченные филлерами скулы – всё это видно, потому что даже в 15 лет, если наморщиться – появятся характерные складочки. Первая мысль, которая мне обычно приходит в голову глядя на такое идеальное лицо: сколько ей лет? Наверняка, не 15 и не 20, если ей потребовались все эти уколы. Я ни в коем случае не хочу никого обидеть!!

И я ещё раз хочу подчеркнуть, что да, лицо после уколов может стать **ИДЕАЛЬНЫМ**, но вот только по-настоящему молодым ли?..

Поэтому прибегать ко мне этим «заполнителям» и «замораживателям», на мой взгляд, стоит только тогда (и то не факт), когда возрастные изменения вносят уже слишком весомые корректировки в вашу внешность и все другие средства уже являются не достаточными.

Безусловно, это сугубо моя точка зрения на этот вопрос, но возможно она заставит Вас задуматься, и, хотя бы на вре-

мя, отложить такие радикальные вмешательства в Вашу любимую кожу.

Красивый загар или молодая кожа?

О, как же я любила когда-то понежиться на солнышке или с солярии! Если бы я раньше изучила этот вопрос и понимала все последствия, то, наверняка, моя кожа была бы ещё более здоровая и нежная.

Но каких-то 10 лет назад ещё не было такого количества информации о возможных последствиях беззаботного отдыха на жарком солнышке.

Да, что там говорить, загар был попросту очень моден! И коричневый тон кожи был тогда не менее желанным аксессуаром, чем сейчас широкие, но ухоженные брови. (Ох, уж эта мода!)

Но до сих пор во мне живо воспоминание о том моменте, когда я впервые задумалась о вреде солнца.

Я шла по узкой итальянской улочке и обратила внимание на очень эффектную смуглую брюнетку с красивыми чертами лица. В первую секунду, глядя на неё, я залюбовалась и подумала, что всё же у каждой национальности есть свой неподражаемый шарм и «своё лицо»! И у итальянок оно, как правило, яркое, сильное и загорелое. Но не успело пройти и пары секунд, как всё поменялось, а «солнце поблекло».

Эффектная брюнетка успела подойти поближе и я отчёт-

ливо увидела, что её красивое лицо... высушено, как пергамент. На нём была видна сухая сеточка немилосердных «солнечных» морщин, хотя возраст её навряд ли был старше 35 лет.

Вот после этого случайного события в моей жизни, уже никакая мода не могла заставить меня лежать под жарким солнцем без всякой защиты (как я делала в юные годы).

Сегодня же вред солнечных лучей для молодости кожи – уже не новость. И косметический рынок откликнулся на эту информацию разнообразием текстур и средств с любой степенью защиты (кстати, оказывается, нет огромной разницы между SPF 30 и SPF 50-загуглите, если Вам любопытно).

Сегодня можно выбрать защиту в составе уходового средства, в отдельном тюбике или в тональном средстве.

Скажу, только, что, конечно, она должна быть (!), особенно в солнечные дни, если Вы не хотите запустить ускоренную работу свободных радикалов (одних из главных вредителей молодости кожи), а также получить сухость и пигментные пятна.

Ведь, в конце концов, единственное, что должно быть в приоритете, вне зависимости от модных течений – это наше с вами Здоровье.

Грамотный макияж – 7 ключ к Молодости

Косметичка «после 30»

Ох, вот та самая область, которая одновременно обладает силой омолодить нас лет на 5-10 и состарить не меньше.

Конечно, всё это происходит в зависимости от выбора средств и наших навыков по части макияжа.

В вопросе декоративной косметики, я заметила одну строгую закономерность, которая вылилась в чёткое правило для «молодильного» макияжа: **чем старше возраст – тем тоньше должна становиться косметичка.**

На мой взгляд, возраст около 20 может позволить себе максимальный спектр всех косметических штучек (другой вопрос: надо ли?), хотя бы на случай вечернего выхода. Плотный тональный крем, консилер, средства для контуринга, румяна – всё это может смотреться очень здорово, конечно, при условии грамотного использования.

Но в возрасте около 30 лет все эти средства, даже в самой лёгкой текстуре, и даже на хорошей гладкой коже, скорее всего сыграют обратный эффект – не сделают краше, а «утяжелят» лицо и, тем самым, лишат его возможности быть

юным. И не забывайте, что обилие косметики, тем более чрезмерной и насыщенной по цвету и текстуре, изначально не является атрибутом, сопутствующим юному возрасту. Поэтому, если Вы хотите получить от косметики эффект «молодильного яблочка» – придётся строго фильтровать свою косметичку.

Конечно, всё начинается с кожи лица и основа грамотного макияжа после 25–30 лет – это тщательное увлажнение. Но в этом вопросе навыками Вы уже владеете. Но даже на самой идеально увлажненной коже после нанесения тонального крема могут проступать «складочки» и «полосочки», которых даже в природе нет!! В таком случае как нельзя кстати будет лёгкий бб-крем, который мало того, что ничего лишнего не подчеркнёт, так ещё и здорово подсветит кожу. У меня в фаворитах 2 продукта, один белорусский за 1,5 доллара, второй – российский – за 5. Оба работают чудесно и лицо становится невероятно свежим. Если Вам с таким лёгким покрытием совсем не комфортно – Ваш выбор неплотный тональный крем с эффектом свечения. Если Вы боитесь, что на Вашей жирной или комбинированной коже он будет не стойким – воспользуйтесь матирующей базой и грамотно выберете дневной крем, который также будет слегка матировать кожу. А вот матирующие плотные тональные средства очень легко могут прибавить, как минимум, лишних 5 лет.

Совет: Если Вы хотите усилить эффект «свечения» кожи – смешайте Ваш бб крем или тональный крем с подсвечи-

вающей базой для лица в равных пропорциях. Лицо будет невероятно свежим и холёным.

Но максималистки и любительницы продуктов «всё в одном» могут запротестовать, что лёгкие тональные средства и бб-крема не перекроют синяки под глазами и выскочивший прыщик?! Но это же и не требуется от тона! Его задача – лишь ровный и светящийся (свежий) тон кожи.

Для маскировки зоны под глазами есть масса всевозможных консилеров, которыми после лет 25-ти ни в коем случае нельзя пренебрегать. Если хотите не только скрыть темноту под глазом, но и омолодить эту зону – выбирайте увлажняющие текстуры, которые не подчеркнут складочки нижнего века.

Пятнышко или прыщик всегда можно спрятать плотным корректором-стиком.

В моём случае завершает тон лица рассыпчатая пудра. И всё.

Ни румян, ни скульптора, ни бронзера.

Насыщенность макияжа глаз зависит, конечно, от личных предпочтений, но и здесь принцип «меньше – значит лучше» не перестаёт действовать. Так чёрный карандаш для глаз (как же я его любила в 20 лет!) лучше заменить на коричневый, серый, или даже цветной. Плотные темные матовые тени – на полупрозрачные и мерцающие (мой фаворит на каждый день – капля бронзовых мерцающих теней на подвижном веке).

Для того, чтобы губы выглядели свежее и моложе, лучше

выбирать оттенки нюд и лёгкие мерцающие текстуры. А вот тёмные матовые помады не только сделают лицо строже, но и старше.

Вот и весь короткий ликбез! Меньше, свежее, светлее!

Правильный гардероб – 8 ключ к Молодости

Будьте в тренде...

Я ни в коем случае не призываю Вас скупать все новомодные тренды. Боже упаси Главная мысль скорее звучит так: будьте в курсе того, что происходит в мире. В том числе, и в мире моды.

Частично это мысль повторяет то, что я говорила в главе про любопытство, но это и не удивительно).

Любопытство способно сослужить хорошую службу во многих сферах жизни. Кто-то может скептически заметить, что сегодня такое количество ресурсов, посвящённых моде, стилю и трендам и всё так быстро меняется, что жизни может не хватить, чтобы уследить за всем этим.

Но ведь это и не нужно.

Чтобы обрести баланс и не терять связь с сегодняшним днём достаточно раз в несколько месяцев просматривать в интернете или Инстаграм страницы с полезным для вас контентом в сфере стиля и моды.

Поверьте, этого вполне достаточно, чтобы не выпадать из общего информационного поля и быть в курсе актуальных

тенденций.

...Но выбирайте своё!

При этом, вся эта информация – отнюдь не прямое руководство к действию. Выбирайте то, что Вам близко и при этом даст возможность выглядеть молодо и актуально. Ведь модный рынок сейчас настолько широк, что из года в год не замыкается на одних каких-то направлениях, а даёт огромный простор как для минималистов, так и максималистов, для любителей цветочков и принтов, и для поклонников лаконичного «тотал блэк».

Чаще всего, достаточно выбрать один актуальный аксессуар или элемент одежды, чтобы присущий Вам стиль заиграл современными этому дню красками.

...И оставайтесь собой

В моём гардеробе, всегда преобладали джинсы и футболки, а последнее время рука чаще тянется к рюкзаку, чем к сумке.

Мне нравится простота не только на кухне, но и в вещах.

При этом у меня есть и небольшая часть вещей «на выход», но спрос на них возникает очень редко и даже на какое-то значимое мероприятие, я скорее всего надену что-то

комфортное и, лишь во вторую очередь, постараюсь учесть обстоятельства и торжественность события.

И я чётко знаю, что ни одно модное направление не заставит меня сделать и купить что-то, что будет не подходить мне по духу и настроению.

Совет: старайтесь всё же не впадать и в другую модную крайность и не скупать вещи, которые, ну, просто ультра-модные и встречаются абсолютно на каждом втором человеке. Во-первых, это не практично. Любая ультра-модная вещь уходит также внезапно, как и пришла. Так что не успеете Вы насладиться потраченными средствами, как уже ходить в этом будет не комильфо. Поэтому отдавайте предпочтение «целой тенденции», а не конкретной вещи. Например, оверсайз уже несколько лет, как очень актуален. Но он соответствует духу времени и вряд ли его история резко обрвётся.

Поэтому обращая внимание на целый стиль, и выбирая что-то понравившееся в нём, Вы вряд ли будете жалеть о глупо потраченных средствах.

Строго и... старо?

С наступлением определённого возраста некоторые девушки даже в свободное от работы время начинают одеваться чересчур строго и так сказать «по-взрослому», но ничто так не добавляет нам возраст, как яркий тяжёлый макияж,

строгая одежда и привычка всегда носить высокий каблук.

Безусловно, всё это может кому-то нравится и вообще выглядеть очень красиво. Но так, как мы говорим именно про молодость, то такой гардероб нам её не прибавит.

Помочь в таком случае может разве что внимательное отношение в цвету и преобладание светлых оттенков в гардеробе. А также актуальность модели брюк или жакета сегодняшним тенденциям.

Но вообще, просто не забывайте, что если Вы любительница строгого гардероба, то, для того, чтобы омолодиться на несколько лет – Вам будет достаточно надеть что-то более неформальное, свободное и спортивное.

Играйте, но не заигрывайтесь

И если строгий гардероб может прибавить 5 лет, как минимум, то утрированный молодёжный и даже «инфантильный» стиль в одежде омолодить Вас точно не сможет!

Молодит, то что выглядит стильно.

А вещи с детскими или мультяшными принтами или оборками, как на платье из детского сада, в эту категорию явно не входят.

Так что, о таких вещах лучше забыть напрочь, если Вам больше 13.

Масс-маркет выручит и не ударит по кошельку

Я не призываю Вас собирать свой гардероб из вещей сугубо демократичных марок. Основные базовые вещи каждый выбирает под свои запросы и свой кошелёк.

Этим заголовкам я хочу сказать лишь то, что как раз – таки масс-маркет – это именно тот сегмент, который максимально чувствительно откликается на все актуальные тенденции и не всегда имеет посредственное качество.

Ведь, зачастую, как в косметике, так и в одежде мы очень часто платим во многом за бренд и за возможность носить какой-то «ярлычок» на себе, но не всегда за повышенное качество.

Поэтому, если Вы хотите присмотреть какую-то модную вещь исключительно на сезон – больше шансов найти хороший выбор и не ударить по кошельку у Вас будет именно в этих магазинах.

Молодость – это просто!

Уберите туфли и наденьте светлые кроссовки – и Вы станете моложе.

Уберите узкую юбку и наденьте хорошо сидящие джинсы – и Вы станете моложе.

Уберите строгую большую сумку и возьмите маленькую графичную – и Вы станете моложе.

Молодость – это свобода и... минимализм.

В молодости не бывает чопорности или слишком тщательной продуманности.

Молодость – это простота.

Поэтому и белые кеды, и кроссовки, и джинсы, и свободные брюки, и футболки и небольшой рюкзак, и парки – всё это помогает выглядеть проще и... моложе.

Это же качается и цветовых решений: песочный, серый, черный, белый, красный, голубой джинс. Все эти цвета легко сочетаются и при своей ограниченной палите дают большой простор для вариаций.

Юлия Высоцкая и её правильный гардероб

Да, Юлия Высоцкая по своему паспорту уже относится к категории 40+, а не 30+ и, вроде бы, как не попадает в тематику этой книги. Но, я надеюсь, что Вы простите мне это.

Потому что именно её пример мне захотелось привести в конце этой книги. Её гардероб (повседневный, не телевизионный) невероятно прост, но одновременно с этим очень стилиен и наглядно показывает: что нужно надевать, чтобы выглядеть моложе?

Но, вполне вероятно, что это всё же не продуманный стилистический ход, а просто естественная потребность и отра-

жение внутреннего состояния. Ведь помимо такого молодящего гардероба, она обладает внутренней энергией и блеском в глазах. А это молодит похлеще всего того, что на нас надето.

За 30+ придёт 40+, а затем и 50+. Но во всех этих категориях есть масса отличных вдохновляющих примеров, доказывающих, что, если ты сохраняешь внутренний огонь и по-настоящему честно себя любишь – твой возраст в паспорте никогда не будет иметь над тобой власть.

Напоследок

**Мы не идём по дороге – дорога
появляется под нашими ногами!**

Часто нам кажется, что мы знаем, что нас ждет впереди. И картина эта заставляет нас пугаться и бояться будущего или с грустью сдаваться и просто принимать то, что «вроде бы как» неизбежно.

Но подсказывает нам такую картину не более чем, наши внутренние страхи и привычки, которые сформировали нас такими, какие мы есть сейчас.

Пищевые привычки, привычки мышления, любви или не любви к спорту.

Поэтому, даже если на данный момент не всё так, как хотелось бы, важно слушать зов своего сердца и стремиться к тому, что кажется таким далёким, но вместе с тем, таким желанным. А не принимать за истину «злые пророчество» нашего запуганного я.

Ведь дороги впереди нет!

Даже, если иногда нам так кажется.

Дорога или наш путь, каждый день появляется под нашими ногами и ведёт нас в ту сторону и к той цели, к которой

мы стремимся и над которой упорно работаем!

Сначала Вы вдохновляетесь сами – затем Вы вдохновляете!

Да, нам всегда важно знать, что у нас всё у нас получится. И не важно, показывает ли нам реальность наших устремлений какой-то конкретный пример или же это только наша внутренняя несгибаемая вера в себя.

И то, и другое может стать огромным внутренним источником энергии для любых свершений!

В то же время, жизнь не однородна... Натыкаясь на преграды, наша мотивация временно может затухать, а затем разгораться с новой силой вновь. Но Вы должны никогда не забывать, что **все Ваши действия в отношении своего Здоровья и Молодости не напрасны!** И от всего: от прочитанных Вами книг, от принятых решений и выработанных привычек будет зависеть то, как Вы будете выглядеть и чувствовать себя в любом возрасте: в 30, в 40, затем в 50, и в 60 лет.

А люди, которые любят и окружают Вас, смогут не просто порадоваться Вашим успехам, но и вдохновиться и изменить свою жизнь тоже.

Так что, шагайте смело и меняйте себя (и этот мир) к лучшему!