

Женщины, в отличие от мужчин хотят жить долго, счастливо и прекрасно выглядеть. Первыми врагами являются алкоголь и никотин. Они отрицательно влияют на кожу и внутренние органы и забирают красоту. Многие ссылаются на стресс и плохое настроение.



Но справиться с ними при помощи алкоголя не получится. А прибавить себе несколько лет запросто. Простые физические упражнения, дыхательная зарядка, прогулки по парку. Эти методы способны и от хандры избавить и продлить молодость. Если собирается компания друзей, то не переводите эту встречу только в застолье.

Приятные беседы и шутки прекрасно поднимут настроение. Бокал красного вина этому способствует. Но не переусердствуйте. Гастрономические излишества также способны ухудшить самочувствие и внешний вид. Все внутренние проблемы с пищеварением сказываются на лице в первую очередь и на фигуре во вторую.

Кожа приобретает нездоровый цвет, появляется отечность. Употребление полезной пищи способствует оздоровлению организма и продлению молодости. Вводите в свое меню по больше овощей, фруктов, рыбы и нежирного мяса. Откажитесь от копченостей, газированных напитков, острых блюд.

Пейте воду, но без газа, около 2 литров в день. С годами организм обезвоживается и появляется масса болезней. Надо восполнять запасы воды. Кроме питания обратите внимание на свой сон. Ложитесь спать не позже 22 часов и будете чувствовать себя бодрыми по утрам.

Кроме физического состояния для сохранения молодости, старайтесь контролировать и внутреннее свое состояние, следите за эмоциями. Относитесь к жизни легче и проще. Все плохое проходит и за поворотом нас ждет удача. Переживания добавляют складки на лице и седые волосы.

Научитесь переключаться и отвлекаться от неприятных событий. миром. Элементарный поход в кино с приятным человеком добавит массу положительных эмоций и счастливых минут. Женщина, которая любит себя в этом мире, обязательно любима и другими.

А любовь способна продлить нашу молодость до бесконечности. Приятные вечера в компании любимого человека, которые продолжаются жаркими ночами, сохраняют блеск глаз и сохраняют стройность фигуры. Секс помогает сжечь множество калорий и поднять уровень счастья в душе. Не надо тратить драгоценные годы на неприятности и выяснение мелочных проблем. Живите и наслаждайтесь каждой минутой.