

## KAKO DA IZGLEDATE MNOGO MLAĐE

Ukoliko želite da sacuvate svez i lep izgled potrebno je da postujete neka pravila:

Treba da spavate minimum osam sati dnevno, i važno je da legnete u krevet pre 23.00h. Jedna noć bez sna ne pravi problem, ali ako vam to pređe u naviku možete dobiti podočnjake, patiti od nesаницe i povećati telesnu masu.

Ishrana je vrlo vazna i utiče ne samo na telesnu težinu, već i na zdravlje, izgled kože, kose i noktiju. Važno je unosite u organizam što više svežih namirnica, voća i povrća. Izbegavajte teške i obilne obroke, posebno posle 18.00h.

Da biste izgledali mladje osnova vaše šminke treba da ima topli ton. Nikada nemojte koristiti puder tamniji od vasesg tena.

Ako ste umorni osvežite izgled lakom za nokte jarkih boja.

Trebalo bi da ste već pronašli kozmetičku liniju koja Vam odgovara za čišćenje i negu kože, ali je vežno da ne mešate kozmetičke linije. Recimo da kremu, mleko i tonik za čišćenje budu iste kozmetičke linije.

Da biste očuvali vlažnost kože potrebno je da pijete bar dve litre negazirane vode ili biljnog čaja. Tečnost čisti organizam od otrova i čisti kožu.

Ukoliko ste umorni na lice stavite gazu natoplenu u toploj vodi ili čaju od kamilice. Prokrvljava i osvežava ten.

Trudite se da ostanete u formi. Vežbajte redovno, bazirajte ishranu na voću, povrću i ribi i dajte sve od sebe da smanjite višak kilograma. Metabolizam se sa godinama usporava, te je organizmu potrebno manje kalorija. Manje kilograma omogućiće Vam da izgledate mlađe.

Potrudite se da se ne nervirate. Nerviranje stvara grč na licu, a one bore. Mnogo je bolje smeјati se, izgledaćete mlađe i privlačnije.