



Самой романтической порой года считается весна, ведь не зря о ней говорят как о времени прихода любви, радости и хорошего настроения. Как природа просыпается от зимней стужи и снегопадов, так и девушка начинает ощущать весеннее тепло, солнышко и задумываться над своей красотой. Некоторые полезные и несложные секреты красоты вы прочтете в моей статье.

Как известно эмоции человека видны по его выражению лица. Если оно угрюмое и суровое, то это не красиво, гораздо приятнее смотреть на жизнерадостную девушку с улыбкой на лице и горящими глазами. Поэтому начинать программу «усовершенствования своей красоты» нужно именно с этого:

- ***С самого раннего утра настраивайте себя исключительно на позитивный лад.***
- ***Научитесь быть оптимисткой, и смотреть на многие вещи с юмором.***
- ***Старайтесь думать о чем-то хорошем, гоните от себя весь негатив и не воспринимайте всё близко к сердцу.***

Также необходимо уделить внимание физическим упражнениям. Поверьте, они добавят вам бодрости духа, а освежающий душ с гелем любимого аромата прибавит свежести.

Напитки тоже придают сил

. Например, ароматный чай с мёдом и лимоном поможет вашей активности, которая будет с вами на протяжении всего дня.

Кстати, на счёт жидкости, многие советуют, *ежедневно пить не менее 8 стаканов воды*. Она вымывает из организма накопившиеся токсины, насыщает необходимой влагой кожу, что помогает ей сохранить эластичность и молодость.

Весной часто возникает побуждение сесть на диету. Что ж, желание вполне обоснованное – за зиму обычно организм успевает накопить жирок. Но *голодать весной не следует*

Достаточно просто соблюдать некоторые советы:

- ***Употребляйте больше овощей и фруктов, они обогатят организм клетчаткой, витаминами и микроэлементами.***
- ***Ешьте отварную рыбу, креветки и салаты с морской капустой, так как морепродукты обеспечат вас нормой йода, нехватка которого является одной из причин весеннего недомогания.***
- ***Не убирайте далеко от себя кисломолочные продукты. Они наделены способностью поддержки нужной микрофлоры кишечника. Для его нормального функционирования вам будет достаточно выпивать за два – три часа до сна стакан кефира, можно съесть один - два йогурта.***
- ***Уберите из своего рациона жирные и малополезные продукты: чипсы, сухарики, фастфуд, газировку.***
- ***Не злоупотребляйте сладостями.***

Ни что так не помогает почувствовать приход весны как новые наряды, потому что так

хочется иногда сменить эти тёмные, серые тона, на что-то более яркое, воздушное, женственное.

- **Приобретайте те вещи, которые, прежде всего, нравятся вам и, конечно, которые вам идут, подчеркивают ваши достоинства и скрывают ваши недостатки.**
- **Весна этого года как никогда удивляет своей палитрой красок. В этом сезоне в моде насыщенный синий, ярко-розовый, фиолетовый, желтый, бирюзовый, красный и многие другие цвета.**
- **Весна – время трикотажных вещей. Трикотажное платье украсит ваш гардероб. Вашу женственность и элегантность можно подчеркнуть с помощью контрастного ремня. Какой толщины у вас будет ремень, и где вы его будете носить (на талии или на бедрах) зависит от вашей фигуры.**
- **В моде сезона - широкие брюки и комбинезоны: очень интересно смотрятся!**
- **Высокий каблук потрясающе красив, хоть и не удобен, поэтому остается в моде - 2012, став значительно толще. Платформа по-прежнему в тренде – она ведь родом из 70-х годов!**

С первыми весенними деньками каждой девушке хочется примерить на себя какой-нибудь потрясающий аромат. В этом желании нет ничего необычного – весной пробуждается природа, распускаются цветы, и нам хочется вместе с ними цвести и пахнуть. Пора определяться с весенними ароматами!

- **Рекомендуют легкие и воздушные по настроению ароматы, в составе которых преобладают цветочные и фруктовые композиции.**
- **Сегодня актуальны ароматы цитрусовые, зеленые, морские, цветочно-восточные и все остальные, от которых кружится голова и перехватывает дыхание ... у парней!**

Образ нужно дополнить актуальной укладкой волос. Среди самых популярных причёсок нового сезона модные дизайнеры выделяют укладку кудри, узел и пучок.

Что же касается макияжа, то бескомпромиссно яркие цвета прошлой весны уже позабыты: изучив предпочтения стилистов, оказалось, что будущий весенне-летний макияж должен быть более скромным и натуральным.



Теперь вы готовы во всеоружии к встрече весны 2012 года, пусть она принесет вам массу положительных эмоций, а вы будете ощущать себя на все 100%. Счастья, улыбок и радости вам в вашем новом образе. **Зелёнк@**

