

18+
ВИОЛЕТТА ВАЙДЕР

Большая книга красоты и здоровья



Виолетта Вайдер

Большая книга

красоты и здоровья

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29412518

ISBN 9785449033406

Аннотация

В этой книге было собрано лучшее для женщин старше 30. Мы поговорим только о самом важном: о принципах звездной диеты, чтобы вес не возвращался, об уходе за волосами, о шести простых секретах: как стать неотразимой, о том, как сохранить кожу молодой, как можно выглядеть на 12 лет моложе, о здоровом питании, принципах похудения, а так же вы найдете множество других полезных советов для своего здоровья и красоты!

Содержание

Введение	5
Звездная диета	6
Чтобы дышалось легко	10
Позаботьтесь о волосах	11
Моем по правилам	12
Расческа и заколки	13
Щадящая укладка	14
Здоровые локоны	15
Без потерь	16
6 простых секретов, как стать неотразимой	17
1. Для красивых ножек	18
2. Для сияющего личика	19
3. От порезов	20
4. От морщин	21
5. От целлюлита	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Большая книга красоты и здоровья

Виолетта Вайдер

© Виолетта Вайдер, 2018

ISBN 978-5-4490-3340-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

В этой книге было собрано лучшее для женщин старше 30. Мы поговорим только о самом важном: о принципах звездной диеты, чтобы вес не возвращался, об уходе за волосами, о шести простых секретах: как стать неотразимой, о том, как сохранить кожу молодой, как можно выглядеть на 12 лет моложе, о здоровом питании, принципах похудения, а так же вы найдете множество других полезных советов для своего здоровья и красоты!

Звездная диета

Некоторые «звезды» благодаря этой методике и сбросили до 80 кг лишнего веса. Самое важное – вес не возвращается. Что же Вам посоветует профессиональный диетолог, чтобы Вы похудели навсегда?

1. Никогда не нужно голодать. Это для организма стресс, Вы только ему навредите, а затем обязательно прибавите в весе снова.

2. Если Вы все-таки сорвались и решились на торт, ешьте вилкой десерт. Каждый кусочек смакуйте. Так вы быстрее почувствуете насыщение.

3. Ешьте только здоровые продукты. Такие как фрукты, овощи, яйца, крупы, нежирную рыбу, молочные продукты 0 —1,5% жирности, цельнозерновой хлеб.

4. Не стоит отказываться от мяса. Организму свойственно тратить много своей энергии для усвоения белка. Таким образом, обмен веществ начинает работать на максимальной мощности. Готовьте на пару постное мясо, запекайте или отваривайте в духовке.

5. Хотите сладкого? Сходите почистите зубы. Мятная зубная паста отобьет желание есть десерт.

6. Убирайте сдобу и конфеты с видных мест. Или просто откажитесь от их покупки. Исчезнет желание съесть вредные сладости.

7. Мед вместо сахара. Мед усваивается полностью и не будет откладываться на талии. Норма меда в день – 3 чайных ложки.

8. Съешьте после еды две дольки грейпфрута. Он улучшит работу Вашей пищеварительной системы. Организм усвоит пищу быстрее.

9. А вот про полуфабрикаты забудьте. Колбасные изделия исключите в первую очередь. От них никакой пользы, а только вред.

10. Кушать нужно 5—6 раз за день. Каждые 2—3 часа. Пусть порция как бы уместается в ладошке. Таким образом вы быстрее насытитесь.

11. Никогда стресс не стоит заедать. Посмотрите комедию или примите ванну.

12. Очень полезно устраивать рисовые понедельники. Вечером, в воскресенье, залейте водой 250 граммов риса. Утром его надо промыть и сварить. Варка займет около 15 минут. Сваренный рис разделите на пять-шесть порций и кушайте в течение всего дня.

Выпивайте обязательно 2,5 литра воды за сутки. Рис выведет из организма лишнюю жидкость и очистит кишечник. За день можно легко скинуть до 1,5 кг.

13. Откажитесь от майонеза. Салаты заправляйте оливковым маслом с добавлением лимонного сока и зелени. Можно использовать нежирный йогурт.

14. Не кушайте перед телевизором или компьютером.

Старайтесь питаться в одно и то же время, на кухне.

15. Правильно перекусывайте. Пейте зеленый чай с щепоткой сырого миндаля или съешьте морковку.

16. Двигайтесь больше. Из транспорта выходите на одну остановку раньше. Старайтесь подниматься пешком хотя бы до пятого этажа.

17. Не путайте голод с жаждой. Нам часто кажется, что мы хотим кушать, а на самом деле пить. Если Вы подумали о еде – выпейте маленькими глоточками стакан воды без газа. Возможно и не захочется кушать.

18. Помогайте сами телу худеть. Проблемные места растирайте в душе 3—5 минут жесткой мочалкой. А потом нанесите антицеллюлитный крем.

19. Добавляйте в пищу жиросжигатели, такие как укроп, петрушку, чеснок и корицу. Эти специи помогут Вам похудеть.

20. Помойте после еды посуду. После трапезы стоять очень полезно, а вот если лежать или сидеть, то вы помогаете завязаться жирку.

21. Завтрак обязателен всем. Чем раньше Вы позавтракаете, тем быстрее обмен веществ включится в работу.

22. Не игнорируйте спорт. Благодаря ему, обмен веществ начнет работать быстрее и будет держать такой темп в течение 2-х дней.

23. Ужинайте до сна за 4 часа. Во сне мы худеем. И чтобы организм дневные калории сжег без проблем, не нужно

нагружать его перед сном.

24. Как можно меньше употребляйте соли. Она задержит воду в Вашем организме и увеличит вес.

25. Не стремитесь быстро похудеть. Чем медленнее уйдут ненужные килограммы – тем больше вероятность, что они к вам не вернуться.

Чтобы дышалось легко

Как сделать воздух целебным в своем доме.

1. Не задергивайте шторы. При солнечных лучах в воздухе образуются ионы. Они помогают нам усваивать кислород.
2. Спите при открытом окне. Воздух будет чище.
3. Принимайте воздушные ванны 2 раза в неделю. Разденьтесь и 10 минут оставайтесь в хорошо проветриваемой комнате с открытой форточкой. Процедура насытит Вашу кровь кислородом.
4. Используйте арома-масла с лавандой, с сандалом, с эвкалиптом. Они наполнят воздух веществами, которые успокоят нервы, помогут работе мозга.

Позаботьтесь о волосах

Осенью волосы становятся тусклыми и ломкими. Как сохранить их блеск и красоту? Причина ухудшения волос часто кроется в нехватке витаминов и микроэлементов. Обязательно включите в свой рацион продукты, богатые витаминами А, С, Е, белком, магнием и кремнием – мясо, рыбу, крупы и кисломолочные продукты. И, конечно же, постарайтесь в холода обеспечить волосам особый уход.

Моем по правилам

- Берите шампунь для сухих волос, даже если у Вас нормальные. Осенью волосы часто сохнут и часто ломаются.
 - Не наносите шампунь обильно. Выдавите немного на ладонь и разбавьте водой.
 - Используйте теплую мягкую воду. Из крана течет жесткая вода? Прокипятите ее перед мытьем головы.
 - Смывайте средство полностью. Не жалейте воды, когда ополаскиваете волосы.
 - Питайте волосы. Наносите на них после мытья питательные маски.
- Совет: не спешите расчесывать волосы после мытья. Дайте им высохнуть.

Расческа и заколки

Если у Вас длинные волосы: используйте круглые расчески только для укладки. Для расчесывания они не годятся – рвут и спутывают волосы. Не расчесывайте локоны плоской расческой. Она вредит коже головы и волосам. Идеальный вариант для длинных волос – массажная щетка. Она бережно приводит в порядок спутавшиеся волосы и улучшает кровообращение кожи головы.

Совет: гладкое покрытие на зубчиках Вашей массажки стерлось? Расческу пора заменить.

Носите безопасные заколки и резинки. Аксессуары для волос должны крепко держать прическу, но не вызывать чувство стянутости и боли.

Щадящая укладка

Не используйте каждый день фен, утюжки и горячие щипцы для укладки. Оптимальный вариант – 2—3 раза в неделю, но не чаще.

Наносите на волосы защитные средства – спреи, кремы и тому подобное перед тем, как посушить, завить или выпрямить волосы. Они снизят риск повреждения или пересушивания.

Здоровые локоны

Обожаете прически с кудряшками? Не спешите делать химию. Специалисты не советуют травмировать волосы осенью и зимой: такие завивки могут вызвать выпадение волос. Подождите до весны, а пока воспользуйтесь старым проверенным способом – обычными бигудями. И совсем не обязательно мучаться всю ночь, используйте электробигуди.

Без потерь

Защитите волосы от выпадения:

- Не курите и избегайте дымных помещений. Никотин может вывести из строя щитовидную железу, а выпадение волос усилится.
- Не носите тесные головные уборы и ободки. Они пережимают сосуды и нарушают кровообращение кожи головы.
- Откажитесь от осветления волос. Едкая краска вредит волосяным луковицам. Очень хочется быть блондинкой? Остановите выбор на частичном окрашивании – мелировании.

6 простых секретов, как стать неотразимой

Чтобы стать неотразимой, необязательно тратить кругленькие суммы в дорогих салонах. Мировой опыт показывает – самые действенные процедуры по омоложению нужно делать именно в домашних условиях! Главное – выполнять их постоянно, не меньше 2—3 раз в неделю.

1. Для красивых ножек

Жительницы Сицилии одними из первых стали использовать пемзу для удаления твердых мозолей. Распарьте вечером ноги в воде (48°C) в течение 10 минут. Затем слегка потрите мозоли пемзой и ополосните ступни теплой водой. Обильно смажьте ножки кремом и оденьте хлопчатобумажные носочки.

2. Для сияющего личика

Египтянки первыми стали использовать паровые ванны. Такие ванны помогают очистить лицо от лишнего жира и токсинов. В небольшую посуду налейте 2 стакана крутого кипятка и добавьте 2 столовых ложки сухой ромашки. На расстоянии 30—35 сантиметров наклонитесь к воде, накройтесь полотенцем (лучше махровым) и посидите в течение 10 мин. После процедуры надо протереть лицо ватным тампоном и нанести крем.

3. От порезов

Чтобы от шрамов, появившихся в результате порезов не оставалось ни единого следа, африканки смазывают раны соком алоэ. Благодаря ему ранки быстрее затягиваются, а кожа остается гладкой.

4. От морщин

Красивой и гладкой кожей славилась всегда индийские женщины. Секрет этих женщин – медная вода, обладающая омолаживающими свойствами. Наполните вечером трехлитровую обычную банку водой и опустите туда любой медный предмет. К примеру, медную проволочку или монетку. Утром такой омолаживающей водичкой умойте лицо, шею и область декольте.

5. От целлюлита

Модницы из Коста-Рикки первыми боролись с целлюлитом с помощью кофе. Возьмите две чайные ложки молотого кофе, залейте одним стаканом кипятка, дайте настояться 10 минут. Слейте воду, кофейную гущу втирайте в течение 10 минут в проблемные зоны. Затем смойте теплой водой. Желательно, ежедневно проводить эту процедуру в течение десяти дней.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.