

Е. Ю. Новиченкова

# **Эффектное омоложение за 30 дней**

УДК 613  
ББК 51.204.0  
H73

**Новиценкова, Е. Ю.**

H73 Эффектное омоложение за 30 дней / Е. Ю. Новиценкова. — М. : T8RUGRAM / РИПОЛ классик. — 256 с. : ил.

ISBN 978-5-519-61664-5

Каждая женщина мечтает как можно дольше оставаться молодой и привлекательной. Многие пользуются услугами хирургов, что не всегда приносит ожидаемые результаты.

С помощью нашей книги вы узнаете, как вернуть и сохранить цветущий вид без подтяжек, как привести в порядок свои волосы, какую программу питания подобрать, какие существуют омолаживающие маски и как их приготовить в домашних условиях, а также о том, каким образом медитация способна вернуть тонус и здоровье.

Красота и стиль — в твоих руках!

УДК 613  
ББК 51.204.0  
BIC WJH  
BISAC HEA000000

ISBN 978-5-519-61664-5

© T8RUGRAM, оформление, 2017  
© ИП Крылова О. А., 2014  
© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2017



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Каждая женщина мечтает как можно дольше оставаться молодой и привлекательной. Особенно это проявляется с возрастом, когда появляются морщинки, а кожа становится уже не такой упругой. Чем раньше вы начнете ухаживать за собой и поменяете свои образ жизни и мироощущение, тем больше будет разница между вашим обликом и паспортным возрастом, и вам надолго удастся сохранить ее. Секрет молодости и красоты женщины прежде всего заключается в ее внутреннем состоянии, подкрепленном уходом за лицом и телом вместе с массажем и омолаживающими косметическими процедурами, физкультурой (аэробика, гимнастика, бег и др.), правильным питанием и настроем на активную интересную жизнь.

Если вы решили изменить не только свою внешность, но и омолодить весь организм, то наша книга поможет вам достичь быстрого результата. Для начала определите, что именно вам необходимо сделать — улучшить состояние кожи и волос, похудеть, заняться очищением организма, поработать над проблемными частями тела, научиться расслабляться, пересмотреть пищевой рацион и т. д. Затем составьте свой собствен-



---

ный план омоложения. Особое внимание уделите уходу за кожей и питанию, пересмотрите привычный распорядок дня, чтобы выделить время на омолаживающие мероприятия. Запишите на бумаге, что именно вам необходимо выполнять ежедневно и что периодически в течение недели. Это поможет придерживаться намеченного плана по омоложению и достичь хорошего результата за короткий срок, а также определиться с образом жизни и уходом за собой на будущее.

Не стремитесь выглядеть и вести себя как представительницы значительно более молодого поколения. Просто будьте собой и развивайте свои лучшие качества и женственность. Тогда омоложение отразится не только на вашей внешности, но и мировоззрении, духовном содержании. Ухоженность и гармония с собой и окружающим миром делают женщину привлекательной и более молодой в любом возрасте. Такое омоложение не лишает естественности, в отличие от хирургических операций по подтяжке лица, и доступно всем.



---

Что такое  
многодство

---







## С чем связана молодость

Молодость — это не только возраст до определенного значения, но и состояние души. При этом каждый сам намечает границу между этапами своего развития. Поэтому если у вас не ослабевает интерес к жизни, появляются новые впечатления, то заботясь о своей внешности и физической форме, вы можете долго оставаться молодой и при этом ваше самоощущение будет совпадать с отражением в зеркале.

Как правило, молодость ассоциируется со стройной подтянутой фигурой, легкой походкой, жизненным тонусом и блеском в глазах, ухоженным лицом, здоровыми зубами и волосами. Хорошая наследственность и здоровый образ жизни помогают дольше быть молодой в период зрелости и сохранять моложавый вид в пожилом и более позднем возрасте.

Молодость для женщины связана также с выработкой половых гормонов (эстрогенов). При их недостатке раньше начинаются возрастные изменения в организме. Правильное питание, физическая активность, любовь и половая жизнь способствуют созданию в организме благоприятного гормонального фона и молодости. Женщины, сохранившие молодость, более привлека-



---

тельны в общении и притягивают к себе положительные эмоции, что тоже идет на пользу.

Может показаться, что для поддержания молодости достаточно сменить макияж и гардероб или прибегнуть к услугам пластической хирургии, однако все это будет только маской. Главные секреты молодости все-таки заключаются в здоровье и гармонии души и тела.

## Как поддерживать молодость

Для сохранения молодости, здоровья и красоты, а также счастливой и благополучной жизни необходимы в первую очередь положительные эмоции. Никакие меры не смогут преодолеть разрушительное воздействие негативных эмоций. Научитесьправляться с гневом, страхами, раздражением и быть более спокойной, доброжелательной, принимайте себя такой, какая вы есть, и все дальнейшие усилия по сохранению молодости будут результативными.

Для женщины важно в первую очередь хорошо выглядеть. Прежде чем переходить к антивозрастным косметическим средствам и процедурам, проанализируйте свой образ жизни. Достаточно ли вы двигаетесь, занимаетесь физкультурой, бываете на природе, правильно питаетесь, ухаживаете за кожей?

О пользе движения знают все. Спортивные занятия делают тело гибким и упругим, способствуют похудению и поддержанию массы тела в норме, улучшают фигуру, повышают жизненный тонус, тренируют сердечно-сосудистую систему. Они также помогают пере-

---

ключиться с повседневных забот на ощущения своего тела, что дает возможность преодолевать стрессы, расслабляться, обрести внутреннюю свободу.

Отдых на природе, особенно в сочетании с физической активностью, очень полезен. Это и движение, и насыщение организма кислородом, и релаксация, и масса новых положительных впечатлений (запах леса, шум морского прибоя и др.).

Современная жизнь отличается быстрым ритмом, большими потоками информации, и нашему организму необходим ежедневный полноценный отдых. Сюда относится и короткий отдых в течение дня, и ночной сон. Отвлечься от всего внешнего и раздумий, прислушаться к себе и расслабиться приятно и полезно. Это помогает переключить внимание, разгладить кожу лица, восстановить работоспособность. Умение расслабляться способствует поддержанию здоровья и молодости. Полноценный ночной сон обеспечивают удобная в меру жесткая постель, свежий прохладный воздух и тишина в комнате.

Среди людей, которые сохранили молодость на долгие годы, вряд ли можно встретить тех, для кого радость жизни связана с застольем. Рациональное питание отличается умеренным потреблением пищи и предпочтением полезных натуральных продуктов. Выбирайте то, что благоприятно для здоровья и наполнено природной энергией (плоды и зелень, крупы, морепродукты, нежирные сорта мяса и рыбы, кисломолочные продукты). Они обеспечат ваш организм всем необходимым — белками, незаменимыми жирными кислотами, витаминами, микроэлементами. Часто недостаток витаминов и микроэлементов отражается на внешности — состоянии кожи, волос, ногтей. Правильное питание дает нам

---

энергию, вещества для обновления клеток и тканей организма, обеспечения нормальной жизнедеятельности и при этом удовлетворяет вкусовые потребности. Обязательно включайте в рацион продукты, которые богаты витаминами, микроэлементами, антиоксидантами и способствуют сохранению молодости. Пейте достаточное количество жидкости (1,5—2 л в день). Пусть это будут чистая и минеральная столовая вода, натуральные соки, зеленый чай. Это поможет избежать зашлакованности организма, способствует поддержанию упругости кожи.

Заботьтесь о своем лице и теле. Уход за кожей необходим в любом возрасте. Используйте косметические средства в соответствии с возрастом и состоянием кожи, не забывайте об очищающих процедурах, мимической гимнастике и массаже. Ухоженный вид — главный признак молодости. Не стоит пользоваться сразу всеми видами средств по уходу за кожей. Выберите для себя несколько действительно необходимых для ежедневного и периодического использования. Не рекомендуется долго находиться под прямыми солнечными лучами. Они иссушают и старят кожу, а загар делает морщинки более заметными.

Молодость связана также с интеллектуальной деятельностью. В периоды учебы и активной трудовой деятельности наш мозг получает много информации, активно ее перерабатывает. В зрелом и более старшем возрасте необходимо поддерживать интеллектуальную нагрузку. Это помогает сохранять ясность ума, развивать свои способности, быть в тонусе и представлять интерес для окружающих. Узнавайте новое из книг, решайте кроссворды, разгадывайте головоломки, разучивайте стихи и песни. Можно придумать еще много но-