

Большая часть косметических операций проводятся пациентам, которые не удовлетворены своей внешностью и хотят с помощью хирурга повысить самооценку. Но возрастные изменения наступят гораздо позднее, и они будут менее выраженными, если мы будем соблюдать самые элементарные правила ухода за собой.



Как сохранить молодость? Ответ на этот вопрос будоражит человеческие умы, наверное, с самых первых дней нашего существования на этой планете. Веками ученые и разного рода кудесники создавали эликсиры, порошки, таблетки, мази и прочие чудодейственные средства, которые должны были затормозить **возрастные изменения** или же помочь человеку помолодеть.

С появлением пластической хирургии эта задача вроде бы упростилась. А с другой стороны и многие люди, которые прежде куда более внимательно относились к собственному внешнему виду, расслабились, получив возможность стать молодыми и красивыми по мановению "волшебного скальпеля". Но прежде чем задумываться о пластической операции, задумайтесь о том, что в ваших силах и в 40 лет выглядеть на 25.

ТОП-9 правил для продления молодости

Автор: Administrator
16.04.2013 14:43 -

И для этого не нужны никакие эликсиры и снадобья. Достаточно следовать нескольким простым правилам, эффективность которых в борьбе с **возрастными изменениями** давно доказана. Итак:

1. Откажитесь от курения.
2. Перестаньте проводить много времени на солнце.
3. Используйте солнцезащитный крем.
4. Подберите себе эффективный режим ухода за кожей и придерживайтесь его.
5. Добейтесь приемлемой массы тела.

ТОП-9 правил для продления молодости

Автор: Administrator
16.04.2013 14:43 -

6. Подберите режим, при котором вы сможете ходить или бегать каждый день.

7. Подберите программу тренировок, которая поможет держать мышцы в тонусе.

8. Трезво оцените одежду, косметику и средства ухода за волосами, которые вы используете.

9. Придерживайтесь здорового питания, избегайте "мусорной" и прочей вредной пищи.

Соблюдение девяти этих правил и позволит вам добиться такой молодости, которую не всегда смогут подарить и самые квалифицированные пластические хирурги. (ЧИТАТЬ ДАЛЕЕ)