



## Красивое утро: начинаем день неотразимо

Как выглядеть и чувствовать себя красивой по утрам?

Мы уже рассказывали о том, в чем **секрет** по-настоящему доброго утра. Но с помощью некоторых бьюти-привычек можно сделать начало своего дня еще лучше.

**Позаботьтесь о коже заранее.** Чтобы проснуться с идеальной кожей, обеспечьте ей должный уход с вечера — нанесите ночную маску для лица, чтобы она увлажняла кожу, пока вы спите.

**Освежитесь.** Умойтесь холодной водой — это взбодрит вас самих и “разбудит” кожу. Улучшая микроциркуляцию, такая процедура придает коже свежий, здоровый вид.

**Сделайте массаж.** Наносите средства для ухода за кожей массажными движениями — это улучшит ваше самочувствие и пойдет на пользу красоте: доказано, что массаж лица — отличная профилактика морщин.

**Пейте воду.** Увлажняйте кожу не только снаружи, с помощью косметики, но и изнутри, начиная свой день со стакана воды.

**Завтракайте с пользой для кожи.** Выбирайте полезные и натуральные продукты — они могут значительно влиять на состояние кожи. И не пропускайте завтрак — без него здоровый режим питания нарушается, организм (а вместе с ним и кожа) не получает необходимых веществ для нормального функционирования.

Помните о том, что все взаимосвязано — ваша красота напрямую зависит от образа жизни, привычек, питания и других факторов, и оставайтесь неотразимыми!