



# ВЕСНА —

## ЧЕГО ЖЕЛАЕТ КОЖА?

Сколько испытаний пришлось пережить нашей коже, особенно заметно после долгого периода холодов и отсутствия солнца. Оживить кожу поможет не только особый уход ранней весной, но и вода: не минеральная, а термальная. Главное их отличие друг от друга заключается в том, что термальная вода насыщена медью, железом и другими микроэлементами, в которых очень нуждается кожа после зимней спячки. Такой водой следует опрыскивать лицо утром перед нанесением дневного крема и, по возможности, днем. После аппликаций термальной воды кожа мгновенно меняется, становясь более упругой, свежей, гладкой. С первым весенним теплом можно начинать использовать подходящий вашему типу кожи увлажняющий крем, добавляя в него масляные растворы витаминов А и Е.

## ДОЛОЙ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ!

Для похудения, по мнению диетологов, нужно активно использовать март. Привести себя в форму можно, поддерживая ряд определенных привычек. Старайтесь избегать стрессов. Для снятия напряжения необходимо найти спокойное место, сесть, глубоко вдохнуть, задержав воздух в легких, и медленно выдохнуть. Повторите это упражнение несколько

Весна, весна, весна... На нас, женщин, приход этой поры года действует одинаково. Здесь правила поведения диктует сама природа.

В унисон с ее обновлением хочется избавиться от лишних килограммов, усталого вида, вернуть коже гладкость и упругость, а волосам прежний блеска.

Именно в мартеповышается спрос на услуги салонов красоты, расширяется ассортимент магазинов модной одежды. Но, думается, будет нелишне знать несколько секретов, как можно привести себя в порядок, не прибегая к дорогостоящим процедурам.

раз. Введите в рацион как можно больше волокнистой пищи, что положительно влияет на снижение веса. Пейте много воды. Занимайтесь аэробикой или другими видами физической активности (в идеале – 5 раз в неделю). Желательно забыть об алкоголе, употребление которого увеличивает уровень кортизола, способствующего отложению жира на животе. И, конечно же, не курить.

## ГИПОВИТАМИНОЗ – ОТДЕЛЬНЫЙ РАЗГОВОР

Если весеннее солнце вызывает не подъем настроения, а упадок сил, депрессию и ворох простуд, это очень похоже на гиповитаминоз. С дефицитом витаминов в первую очередь рискуют столкнуться люди, страдающие заболеваниями желудочно-кишечного тракта или обмена веществ, поскольку при этих болезнях

# ПЕРЕЗАГРУЗКА ОРГАНИЗМА

нарушается процесс усвоения питательных компонентов. Однако под угрозой находятся и те, кто относительно здоров, поскольку к концу зимы витаминов в продуктах питания остается совсем мало. Так, яблоки за время хранения теряют больше половины, а цитрусовые – треть витаминов В и С. Вот почему для борьбы с гиповитаминозом очень важно употреблять соответствующие витаминно-минеральные комплексы, а также не забывать о наличии в рационе полезных продуктов питания.

## МИНИ-СПРАВКА

**Витамин А.** При недостатке витамина А врачи обычно предлагают пропить рыбий жир. Из продуктов рекомендуется употребление моркови, кураги, печени. Витамин А также содержится в яйцах, молоке, сметане, сливках, сливочном масле, сыре.

**Витамины группы В.** Лучше всего в аптеке приобрести витаминный комплекс, где витамины группы В будут представлены наиболее полно. В рационе в достаточном количестве должны присутствовать творог, сыр, рис, зеленые листовые овощи, бананы, морская капуста, рыба, мясо.

**Витамин С.** Рекомендуется употребление яблок, шиповника, клюквы, цитрусовых, черной смородины. Нельзя забывать об овощах, таких как зеленый горошек, красный перец, свежая зелень, капуста, свекла, лук.

**Витамин D.** Витамин D наиболее полно представлен в жирных сортах рыбы, печени трески, молоке, сливках, сметане, яйцах.

**Витамин Е.** Для того чтобы скорректировать наличие в организме витамина Е, следует употреблять в пищу ростки злаковых растений, любые нерафинированные растительные масла, миндаль, арахис, неочищенный рис, горох.

## «ЖИВАЯ» ВОДА

Вода признана одним из лучших средств, способных пробудить организм от зимней спячки. Главное – знать, как правильно пить воду, чтобы получить от нее максимальный эффект. Один стакан воды утром натощак с каплей лимонного сока поможет моментально проснуться. В течение дня – один стакан через час после завтрака, второй – за 30 минут до обеда, третий – через час после обеда и так в течение дня. Всего в день нужно выпивать не менее 8 стаканов воды. В необходимый объем жидкости не входит употребление чая, кофе, супов: речь идет именно о чистой воде. Врачи утверждают, что, соблюдая это несложное правило, уже через короткий период времени можно почувствовать возвращение жизненного тонуса, улучшение настроения, повышение работоспособности.

Подготовила *Елена Николаева*

