



С нашим бешеным ритмом жизни мы постоянно находимся в напряжении. Мы перестаем замечать, что это напряжение начинает нас преследовать всюду.

Даже когда мы пытаемся отдохнуть, у нас ничего не выходит. После тяжелого рабочего дня нам так необходим отдых. Представляем вашему вниманию несколько способов, как эффективно снять усталость и быстро набраться свежих сил.

Первым делом, придя домой, необходимо снять макияж для того, чтобы отдыхала кожа лица. Во время умывания можно чередовать горячую и холодную воду, таким образом вы расслабите мимические мышцы. Контрастный душ для всего тела - будет как раз кстати. Вы приведете в тонус все тело. После тяжелого рабочего дня не стоит наедаться. Лучшим вариантом будет перекус, утоляющий голод.

Сделайте сами себе массаж. Массируйте ноги, руки, шею, так как вам удобно и нравится. Вы можете попросить сделать вам массаж вашего любимого. Это будет и приятно и расслабляюще.

Для полного расслабления вам помогут дыхательные техники. Для этого сядьте в удобную для вас позу, и начните дышать медленно и глубоко. Вы почувствуете как расслабляются все мышцы и поток мыслей становится все спокойнее. Универсальность этого упражнения в том, что его можно выполнять где угодно.

Регулярное выполнение этих упражнений поможет успокоить нервы, цвет лица приобретет более здоровый оттенок. Благодаря этим советам вы всегда будете выглядеть свежей и самой красивой.

При подготовке к свадьбе на фоне значительных покупок: свадебного платья, костюма и колец, аренды банкетного зала и подачи заявления в ЗАГС, не стоит забывать про

свадебные аксессуары. Украшения на машину, [свадебные бокалы](#) и другие аксессуары можно приобрести в нашем магазине.