



Японские девушки вдохновляют нас своей красотой. У них великолепная здоровая кожа и густые волосы. Они умеют держать свою фигуру в порядке. В чем же их секрет?

Вот некоторые маленькие секреты красоты от японских девушек.

1. Это особенная диета. Японские женщины за один прием пищи употребляют много разнообразнейших продуктов с содержанием различных витаминов и питательных веществ, но в маленьких порциях. Таким образом, разнообразие их рациона и частота приема пищи благотворно влияют на их здоровье и внешний вид.
2. Правильный сон. Для того, чтобы спать с такой же пользой для своей красоты, как и японские женщины, вы можете приобрести [постельное белье с иероглифами](#), но их секрет заключается совершенно в другом. Под подушку они кладут себе лаванду. Это помогает расслабиться и успокоить нервы.
3. Для блеска волос они используют яблочный уксус. Необходимо смешать один литр воды с двумя ложками уксуса и этим промывать волосы после мытья шампунем.
4. Секрет идеальной коже кроется в регулярном использовании масок из белой глины. Белая глина обладает удивительными целебными свойствами: она чистит поры, помогает избавиться от мимических морщин и выравнивает цвет лица. Такие маски необходимо делать два раза в неделю.
5. Массаж. Японский массаж помогает сохранить красивую фигуру и здоровье. Он помогает расслабить все тело. При массаже активируются жизненно важные точки, находящиеся на поверхности тела, что стимулирует работу внутренних органов и благотворно влияет на эмоциональное настроение.

Пользуясь советами японских женщин вы сможете улучшить свое здоровье, помочь своей коже и волосам, а так же исправить свою фигуру.