



Правильная походка не только обеспечивает здоровье, но и скрывает множество недостатков фигуры. Если девушка полновата, но ее походка легка и воздушна, то и окружающие воспринимают ее как легкую и воздушную.

Конечно, очень красиво передвигаются модели, но если любая женщина попробует подобным образом пройтись в людном месте, то это будет выглядеть странно и ужасно.

Основными компонентами походки можно считать осанку, поворот головы и постановка ноги на землю. Начнем по порядку.

Осанку тренируем возле стены. Подойти спиной, встать так, чтоб лопатки и "5 точка" касались стены и отойти не согнувшись. Распространенным советом правильно держать голову и плечи является ходьба с книгой на голове. При этом книга должна быть чувствительно тяжелой, например, [гражданское право](#) или Большая энциклопедия.

Касательно шага - он должен быть маленьким, но не мелким, равным длине стопы. Скорость передвижения спокойная, неторопливая. Стопы слегка разведены в сторону, при этом каблочки должны рисовать одну линию, а носки расходиться в стороны. При этом сначала идут ноги, а потом тело и никак наоборот.

Начните и убедитесь, что походка стала красивой, а усталость тает.

Чтобы почувствовать вкус к жизни необходимо всего лишь хорошо поесть. Это может быть вкусно приготовленное мясо, может быть легкий ланч из сыра и творога, а может быть полезная пицца с морепродуктами или ананасами. Ученые доказали, что от аппетитной пищи улучшается пищеварение и настроение, поэтому необходимо готовить не только вкусную и питательную пищу, но и красивую.