



Всем давно известно, что для того, чтобы выглядеть молодой и красивой, надо высыпаться. То есть здоровый и крепкий сон - залог успеха и красоты.

Помимо того, что если вы хорошо выспитесь, у вас просто будет хорошее настроение, выглядеть вы будете изумительно.

Все недосыпы, короткие ночи обязательно отразятся на вашем лице. Для того чтобы сделать сон спокойным, необходимо использовать [матрасы ортопедические](#) и ортопедические подушки. Они позволят полностью расслабиться всем органам и функциям организма

Еще одним секретом хорошего внешнего вида является здоровое питание. Ваш ежедневный рацион должен быть очень питательным, чтобы кожа просто лучилась здоровьем. То есть обязательно присутствие овощей, фруктов, ягод, мяса и рыбы. Эти продукты - секрет вашего хорошего и здорового внешнего вида.

Если позволяет время, делайте себе маски из свежих овощей и фруктов так часто, как это можете. Это очень дешево, но какая от этого польза всему вашему организму! На утром старайтесь употреблять молочные каши.

Это сытно и полезно, и внешний вид вашего лица станет просто изумительным. Крема даже будут вам не нужны, если вы будете пользоваться этими простыми советами.