

Свадебное фото дня

Автор: admin
11.01.2013 20:28 -

Я подумаю об этом сегодня



Мастер-класс от известного дизайнера одежды и стилиста Надежды Аюповой

Красота — это великий труд. Как бы вам не imponировала героиня киноэпопеи «Унесенные ветром» Скарлетт О’Хара, не стоит в предсвадебной суете следовать ее бессмертным словам «Я подумаю об этом завтра». Сегодня и только сегодня.

Новая жизнь начинается с утра

Как только вы подали заявление в ЗАГС Казани, для вас началась новая жизнь! А с чего начинается утро? С упражнений. Встаем и делаем упражнение на уменьшение талии: повороты — 60 раз в одну сторону, 60 раз в другую сторону. У кого есть турник — висим, хотя бы несколько секунд, и постепенно доводим до 1 минуты и так 2 раза в день до еды. Нагуляв аппетит, готовим себе свежую кашу и пьем какао, либо зеленый чай с кусочком черного шоколада. Иногда можно черный чай, но не крепкий.



Лицо требует ухода

Каждый день. Один раз в три дня проскрабируйте лицо, выберите правильный дневной крем с защитным фактором, так как у нас очень плохая атмосфера и нужно защищать лицо от вредных выбросов в атмосферу. Минимум дневного макияжа: пусть до свадьбы лицо отдыхает от косметики. Перед сном хорошо проветриваем комнату, так как в хорошо проветренной комнате лучше спится и утром лицо выглядит отдохнувшей и свежей.

После 6 часов

Не едим и не пьем много жидкости, так как мешки и синяки под глазами - это результат неправильного питания и чрезмерной жидкости. Перед сном выпиваем стакан кефира, снимаем правильно макияж, ни в коем случае не умываемся водой из-под крана: в ней большое содержание щелочи и хлорки, в итоге кожа становится сухой и безжизненной. Лучше всего купить молочко для снятия макияжа с лица и для глаз отдельно - это важно. Сейчас недорого можно купить средства по уходу за кожей лица в аптеках нашего города — я им больше доверяю.

Накладные волосы...

Свадебное фото дня

Автор: admin

11.01.2013 20:28 -



Свадебное фото дня