ПОЛЕЗНО И ИНТЕРЕСНО

Модные тренды

Как выглядеть моложе, за счет подобранного гардероба. А секрет молодости в ГАРМОНИИ всего образа, но придется потрудиться. С возрастом возрастают требования к портретной зоне: к стрижке, окрашиванию, макияжу, уходу за кожей, подбору своего стиля и аксессуаров. Объективно мы меняемся, меняется лицо, фигура, статус и даже внутренние мироощущения. Поэтому и образ должен подстраиваться под изменения, чтобы сохранить эту самую гармонию и стильность. Если вы выглядите безупречно, неважно сколько вам лет, никто и никогда не скажет что-то про ваш возраст. Потому что замечают не возраст, замечают диссонансы в образе. И чтобы поддерживать гармонию образа, есть ряд рекомендаций:

1. Это макияж – в моде естественность.

2. Гармония бровей – брови задают акцент и настроение всей портретной зоне, которые должны подбираться под черты и пропорции лица, а не по тренду.

3. Более светлый или мягкий оттенок волос, это придаст коже лица свежесть и молодость!

4. Главное правильно подбирать свои оттенки, тогда будете выглядеть свежо и гармонично. А именно пастельные оттенки в одежде универсальны, легко сочетаются в образе и освежают кожу лиц.

5. Кожа рук, декольте и шеи – также важны как и на лице, поэтому не забываем про питание и увлажнение. Именно эти места могут выдать ваш возраст.

Вся сила в ГАРМОНИИ всего образа, и гардероб это его ВАЖНАЯ существенная часть. Помните все рекомендации!

Выбор всегда остается за вами!

***

Весна и прохладное лето идеальны для пиджаков и жакетов. Они могут выступать, как самостоятельное плечевое изделие, так в качестве дополнительного верха. И так какие жакеты будем носить в этом сезоне:

• oversize- продолжаем носить, можно смело заимствовать в мужском гардеробе;

• жакет из (эко) кожи – отлично работает в качестве верхней одежды весной;

• жакет из твида, делает любой образ дороже;

• приталенный жакет – для тех, кто устал от оверсайз ;

• укороченные жакеты, возможно даже обрезанные. Также актуальны прям кроп жакеты (как балеро);

• жакет без лацканов – смотрится очень чисто и лаконично;

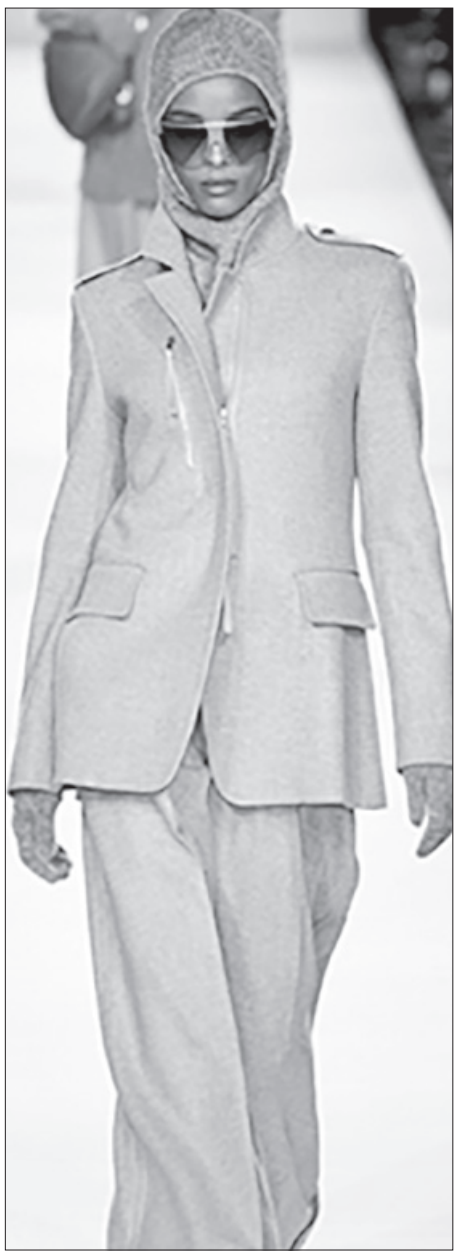
• джинсовый пиджак – это прям супер тренд сезона;

• жакет в тонкую полоску – продолжение темы мужского гардероба в женском;

• жакет с металлическим блеском – для ярких и дерзких.

А вы любите жакеты, пиджаки? Какой выберете вы?

Стилист Турсунай Баратова



Про здоровье простыми словами

Полноценное питание -равно наше здоровье. В нынешнем ритме и с такой экологией обьязательно нужно подключать биодобавки.

И один из них -это витамин С. Антиоксидант. Еще есть витамин А и Е. Каждый просто необходим для здоровья. Многие не придают значения, но антиоксидант восстанавливает клеточный баланс и нейтрализует неблагоприятные окислительные процессы в организме.

Аскорбиновая кислота является мощным антиоксидантом. Витамин С укрепляет иммунную систему человека, а также предохраняет её от вирусов и бактерий, ускоряет процесс заживления ран, оказывает влияние на синтез ряда гормонов, регулирует процессы кроветворения и нормализует проницаемость капилляров, участвует в синтезе белка коллагена, что необходимо для роста клеток тканей, костей и хрящей организма, регулирует обмен веществ, выводит токсины, улучшает желчеотделение, восстанавливает внешнесекреторную функцию поджелудочной и щитовидной железы; Витамин С лучше усваивается в сочетании с кальцием и магнием.

Дефицит витамина С в организме:

При гиповитаминозе (дефиците) появляются следующие симптомы: сердечная слабость, утомляемость, одышка, понижается устойчивость к различным заболеваниям (calorizator). В детстве задерживаются процессы окостенения.

При остром недостатке витамина С развивается цинга. Для цинги характерны: опухание и кровоточивость десен, расшатывание и выпадение зубов, частые простуды, варикозное расширение вен, геморрой, излишний вес, повышенная утомляемость, раздражительность, плохая концентрация внимания, депрессии, бессонница, раннее образование морщин, выпадение волос, ухудшение зрения, кровоизлияния в мышцах, коже, суставах.

Избыток витамина С в организме считается безопасным даже в больших количествах, так как организм легко выводит неиспользованные остатки витамина.

Аскорбиновой кислотой богаты овощи, фрукты, ягоды, зелень. Достоинство этих продуктов состоит еще и в том, что большинство из них можно потреблять в свежем виде, не подвергая термической обработке, которая разрушает витамин С.Помимо овощей и фруктов, витамином С богаты сушеные белые грибы и говяжья печень.

Всем здоровья и отличного самочувствия!

Айгерим МУКАТАЕВА