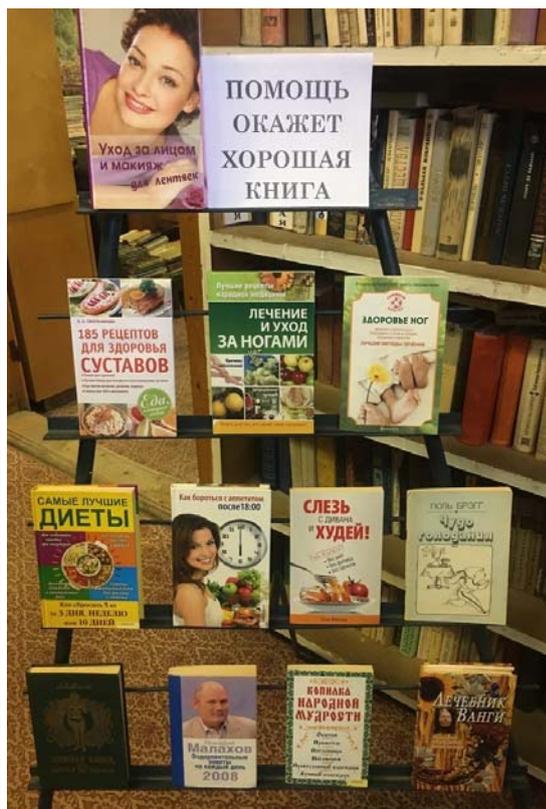
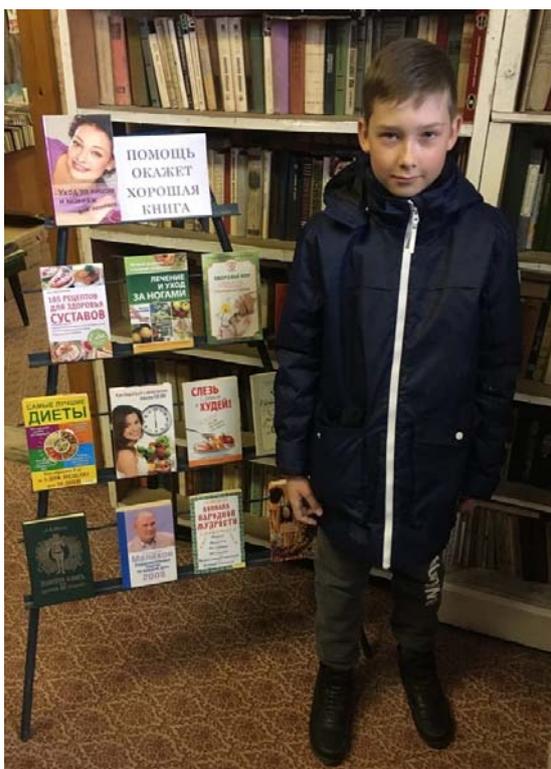


Выставка «Помощь окажет хорошая книга»

С 05.11.2020 до конца ноября в абонементном зале библиотеки проходит выставка-совет «Помощь окажет хорошая книга», на которой представлены различные книги, рассказывающие как выглядеть красиво, здорово, привлекательно и молодо.

Приучив себя совершать определенные действия регулярно, можно освободить немало времени.



10 рекомендаций хорошо выглядеть:

Способ 1. Красота – это здоровье

Секретом хорошего внешнего вида является благополучное самочувствие, здоровье – это фундамент, без которого выглядеть хорошо невозможно либо очень и очень затратно. Поэтому нужно регулярно контролировать свое здоровье, хотя бы раз в год проходить обследование у врачей: терапевта, эндокринолога, следить за зубами, сдавать анализы на витамины и т.п. Также следует отказаться от вредных привычек, которые отрицательно отражаются на коже, цвете зубов и здоровье.

Способ 2. Активность как залог отличного внешнего вида

Небольшая зарядка по утрам поможет привести организм в нужный тонус, подтянет тело и ускорит обмен веществ. Хотя бы 10 минут активности утром – и тело будет в достаточной форме для того, чтобы производить хорошее впечатление.

Способ 3. Идеальная прическа

Парикмахерское искусство – отличный способ придать внешнему виду лоск и завершенность. Чтобы укладка волос не занимала много времени и выглядела стильно, нужно обратиться к хорошему мастеру и сделать качественную стрижку. С ухоженными волосами вы всегда будете хорошо выглядеть. Наихудшим вариантом будут не стриженные волосы, такая прическа старит и придает неряшливый вид.

Для девушек:

Чтобы макияж не отнимал много времени, можно в обычные дни просто воспользоваться пудрой и тональным кремом и это уже придаст ухоженный и «одетый» вид лицу. Отличным вариантом может стать перманентный макияж, который снимет проблему длительного макияжа и позволит в любой ситуации выглядеть хорошо.

Способ 5. Качество - гарантия респектабельного вида

Для того, чтобы выглядеть дорого и чтобы вещи долго сохраняли вид, следует при подборе гардероба применять принцип сочетаемости, капсульности. Это позволит при небольшом количестве вещей легко создать новый образ. И, выбирая вещи, нужно останавливать свой выбор только на качественных вещах, они не «предадут» своего хозяина, не полиняют, не будут мяться и сидеть мешком. Поэтому нужно покупать вещи наивысшего качества, какое только допускает бюджет. Это позволит реже ходить в магазин и всегда выглядеть респектабельно.

Способ 6. Чистота равно успех

Любая, даже самая дорогая вещь, требует тщательного ухода. Если вещь мятая, с пятнами, то ее не спасет никакое имя на этикетке. Она все равно будет портить внешний вид. Поэтому вещи всегда нужно аккуратно вешать на плечики, регулярно отдавать в химчистку, чтобы они выглядели достойно.

Способ 7. Маникюр

Руки женщины - это ее визитная карточка. А теперь, в современном мире, и мужчины все чаще приходят в салон за мужским маникюром. Не следует стесняться выглядеть опрятно и ухоженно. Статистикой отмечается, что

первым делом при первом знакомстве люди обращают внимание на маникюр и обувь. Поэтому ногти должны быть подстрижены и выровнены, а туфли необходимо носить чистыми и сияющими.

Способ 8. Гармония в душе

Если у человека все благополучно во внутреннем мире, то это обязательно станет видно по его лицу и наоборот. Поэтому нужно вырабатывать оптимистическое отношение к жизни, стремиться найти гармонично мироощущение и это приведет к хорошему внешнему виду, что только усилит удовлетворение от жизни.

Способ 9. Питание - основа красоты

Здоровье, самоощущение и внешний вид базируются на сбалансированном питании, поэтому нужно выработать оптимальную диету и придерживаться ее. На сегодняшний день популярно «Интервальное голодание», которое очень хвалят знаменитости, в том числе и Тина Канделаки.

Способ 10. Спим и хорошеем

Связь сна и красоты всем известна, но не все этим пользуются. Для того, чтобы хорошо выглядеть, нужно спать не менее 8 часов в сутки.

И помните - если сразу не получается, попробуйте еще раз, и ещё раз. Составьте план, каким образом можно прийти к желаемому, и действуйте согласно ему. У вас все получится!

