

Стань очаровательной!

Крик, плохое настроение и недовольство уничтожают красоту. Спокойные, доброжелательные отношения с окружающими людьми – залог твоей красоты. Улыбайся!

Один день в неделю или хотя бы несколько часов посвяти себе. Сделай маникюр или стрижку. Нет возможности? Приготовь дома маску для лица, например банановую или огуречную.

Научись пользоваться макияжем. Главный принцип: не выделяй на лице ярко одновременно губы и глаза. Выдели что-то одно.

Следи за массой своего тела, занимайся фитнесом, бегом (или замени бег быстрой 15-минутной ходьбой по улице). Скучно? Учти, что только старанием и усилием можно заполнить красивую подтянутую фигуру.

[Следи за питанием](#) ! Лучше кушай 5 раз понемногу. Противники твоей красоты – соль, сахар, алкоголь, острые приправы. А друзья – овощи, молочные продукты, фрукты, каши.

В домашние дела вовлекай других членов семьи. Вместе вы сделаете необходимую работу быстрее, и ты не устанешь.

О своих неудачах не думай! Воспринимай все спокойно и надейся, что черная полоса скоро закончится.

Прочь хандру!