

Константин Марино  
*Красота и Здоровье*

Сборник публикаций: Я все могу. Выпуск 1.



Константин Марино

**Красота и здоровье. Сборник  
публикаций: Я все могу. Выпуск 1**

«Издательские решения»

**Марино К.**

Красота и здоровье. Сборник публикаций: Я все могу. Выпуск 1 /  
К. Марино — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-930633-3

Красота и Здоровье. Сборник публикаций: Я все могу. Выпуск 1. Бизнес, красота, здоровье, психология — пожалуй, одни из наиболее важных атрибутов или сфер нашей жизни, большинство остальных либо являются производными, либо невозможны без одного из четырех. Эта серия книг — возможность взглянуть на привычные вещи под новым ракурсом.

ISBN 978-5-44-930633-3

© Марино К.  
© Издательские решения

## Содержание

Красота	6
Жить красиво сегодня	6
Красота и привлекательность – быть на высоте везде	8
Красивая осанка – полезная привычка	10
Выражайте свои мысли красиво	12
Молодость лица	14
Как сохранить молодость кожи лица и выглядеть на 25 до самой пенсии. 3 золотых правила	14
1 правило	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Красота и здоровье**

## **Сборник публикаций: Я все могу. Выпуск 1**

**Константин Марино**

*Продюсер, доктор наук* Нислав Соловьёв

*Стилист* Мила Бенко

*Фотограф* Юрий Митропольский

*Фотограф* Владимир Калиновский

*Фотомодель, актриса* Наталья Цветкова

© Константин Марино, 2018

© Юрий Митропольский, фотографии, 2018

© Владимир Калиновский, фотографии, 2018

ISBN 978-5-4493-0633-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Красота

### Жить красиво сегодня

*Жить красиво – это умение вести наполненную, разнообразную и интересную жизнь, независимо от обстоятельств, умение наслаждаться своей жизнью и привлекать красоту в жизнь вашего окружения. Не откладывайте красивую жизнь на завтра. Замечайте и наполняйте свою жизнь красотой – искусство, музыка, архитектура, дизайн...*



*На фото актриса Наталья Цветкова. Продюсер Нислав С.*

«Красивая жизнь» – что вам представляется, когда вы слышите эти слова? Кинематограф прочно связал это понятие с дорогими машинами, ресторанной едой, роскошью и блеском, финансовым достатком. Но чтобы жить красиво, совсем необязательно окружать себя атрибутами роскоши. Более того, в окружении дорогих вещей легко потеряться, утратить собственный вкус и начать измерять удовольствие исключительно в потраченных на него деньгах.

По-настоящему красиво живет тот, кто умеет находить красоту в каждом дне, каким бы этот день не оказался. Вокруг нас – уникальные явления, события, люди. Прямо сейчас мы находимся в неповторимом моменте времени, так почему бы не извлечь из него максимум? Наполняйте свою жизнь разнообразной деятельностью, новыми приятными знакомствами, путешествиями налегке. Существует так много видов красоты, за которую не надо платить ни копейки. Постарайтесь, чтобы все ваше окружение соответствовало выбранному образу жизни. Уделите время произведениям искусства, послушайте классическую музыку. Прикоснитесь к красоте сегодня – и уже завтра ваш образ мышления начнет преображаться.

Красиво жить не запретишь – но можно откладывать изменение жизненных привычек чуть ли до бесконечности. Не отказывайте себе в удовольствиях, окружайте себя самым светлым и красивым – и совсем скоро вы заметите, что качество вашей жизни начало стремительно меняться.

*КРАСОТА – НЕ ЗНАЧИТ ДОРОГО*



## Красота и привлекательность – быть на высоте везде

*Красота и привлекательность – не одно и то же. Внешняя красота – субъективное понятие. Привлекательность – это умение нравиться, притягивать к себе, умение правильно подать себя.*



*На фото актриса Наталья Цветкова. Продюсер Нислав С. Стилист Мила Бенко. Фотограф Юрий Митропольский.*

Возможно, еще до начала путешествия вы распланировали заранее весь свой гардероб, но уже сейчас подозреваете, что носить будете всего лишь две-три наиболее комфортные вещи. Это вполне обычная ситуация: с одной стороны, всем нам хочется быть красивыми в отпуске, а с другой стороны, хочется чувствовать себя максимально удобно в любой ситуации. Переживать по этому поводу не стоит – возможно, лучше даже заранее выложить одежду, которую вы носить не будете. Важно помнить, что не одежда делает человека, а личная харизма, так называемая привлекательность.

В отличие от красоты, привлекательность не требует соответствия определенным физическим параметрам. Внешняя красота – понятие субъективное. То, что покажется красивым одному человеку, окажется отталкивающим для другого. Привлекательные же люди вызывают симпатию у всех, вне зависимости от личных эстетических предпочтений. За счет притягательности своей личности они словно магнитом собирают на себе восторженные взгляды. Таких людей хочется слушать, возле них хочется находиться. Ну и, конечно же, таким человеком хочется быть.

Привлекательность – это не врожденная черта, а следствие легкого отношения человека к себе и окружающим, гармонии личности и мира вокруг. Жизнь постоянно преподносит



возможности для того, чтобы выгоднее подать себя. Не бойтесь ими пользоваться – и тогда в любом новом месте вокруг вас будет много доброжелательно настроенных людей.

***КРАСОТА В ПУТЕШЕСТВИЯХ***

## Красивая осанка – полезная привычка

*Осанка – это вытянутый и прямой позвоночник, которой является основой нашего здоровья. Это правильная циркуляция энергии по все каналам нашего тела. Это раскрытая грудная клетка и область сердца, которая отвечает за наши эмоции и принятие энергетического потока Вселенной.*



*На фото актриса Наталья Цветкова. Продюсер Нислав С. Фотограф Юрий Митропольский.*

Прямая спина – залог здоровья и бодрости духа. Поддерживая правильную осанку, человек не только зрительно «омолаживает» себя на 10—15 лет, но и восстанавливает естественную циркуляцию энергии по всем каналам своего тела. Постоянно пребывая в неправильном, «скрюченном» положении, мы вредим сами себе. Расслабленная, безвольно обвисшая спина влияет на весь организм: постепенно замедляется обмен веществ, начинает хуже работать сердце, быстрее устает голова. Но примите правильное положение тела – и все негативные изменения начнут «растворяться», уступая место красоте и здоровью.

Чтобы восстановить нормальную осанку, не требуется ни серьезных финансовых вложений, ни долгосрочных походов в фитнес-зал. Все, что нужно – это целеустремленность и готовность держать позвоночник вытянутым, прямым. Распрямляясь из положения сидя или стоя, мы раскрываем грудную клетку, позволяя крови свободно циркулировать в области сердца. Это важно не только для профилактики хронических заболеваний, но и для нормализации течения энергетического потока Вселенной.

Красота – не только в состоянии тела, но также и в мыслях, реакциях, поступках. Человек, страдающий от нарушений осанки, отличается повышенной нервозностью и раздражительностью. Это следствие невозможности области сердца переработать потоки, отвечающие

за эмоции. Но стоит человеку сесть прямо, расправить плечи – и застарелые тревоги уже отходят на второй план. Используйте этот прием, чтобы восстановить гармонию с собой и вернуть себе естественную красоту.

*КРАСОТА – НЕ ЗНАЧИТ ДОРОГО*

## Выражайте свои мысли красиво

*Освобождение от слов-паразитов: отследите сами ваших «паразитов» или попросите это сделать друзей, взгляд со стороны – лучшая помощь. Чтение художественной литературы тоже поможет, – она обогатит ваш словарный запас. Возьмите на вооружение публичные выступления: отслеживайте свою мимику и жесты при разговоре. Работайте над дикцией – учитесь говорить внятно и разборчиво. Работайте над интонациями. Делайте паузы, меняйте ритм вашей речи. Не будьте занудными и монотонными!*



*На фото актриса Наталья Цветкова. Продюсер Нислав С.*

Стиль речи оказывает ключевое внимание на то, как мы воспринимаем человека. Привлекательность той или другой личности может как резко падать, так и существенно возрастать только из-за того, как звучит голос оратора, какие слова он использует, как передает свою точку зрения собеседнику. Ваша речь отличается оригинальностью и выражает вашу внутреннюю красоту. Но некоторые речевые дефекты – например, слова-паразиты – способны испортить впечатление, поэтому от них необходимо избавляться.

Вы можете исправить свою речь как самостоятельно, так и в компании друзей. Если вы не хотите обращаться к близким за помощью, то записывайте себя на диктофон: слушая свой голос со стороны, вы отследите не только «паразитов», но и проблемы с дикцией, характерные интонационные особенности и речевые ошибки. Постарайтесь следить за каждым своим разговором так, как будто это настоящее публичное выступление. Прослушайте ораторов, вызывающих у вас наибольшую симпатию. Подумайте: почему они производят на вас столь сильное впечатление? Переходы интонаций, «сильные» жесты, структурированная речь – все это можно и нужно заимствовать у своих кумиров.

Очень приятно слушать живую, плавную речь с достаточным количеством пауз и смысловых ударений. Постарайтесь избавиться от монотонности, добиться максимально живого и естественного звучания. Это привлечет к вам новых собеседников и придаст вес любым вашим высказываниям.

*КРАСОТА – НЕ ЗНАЧИТ ДОРОГО*

## Молодость лица

### Как сохранить молодость кожи лица и выглядеть на 25 до самой пенсии. 3 золотых правила

*Многие уверены, что единственный способ оставаться вечно молодой – это пластические операции. Однако так считают лишь люди, недооценивающие возможности обычного ежедневного ухода за кожей, выполненного по всем правилам. Такой уход творит истинные чудеса и позволяет и в 30, и в 40 и даже в 50 лет выглядеть не старше многих выпускниц высших учебных заведений. Об этих правилах ухода и пойдет речь в этой статье. Итак...*



*На фото актриса Наталья Цветкова. Продюсер Нислав С. Фотограф Стилист Мила Бенко. Фотограф Владимир Калиновский.*

### 1 правило

Ежедневно очищайте кожу лица хотя бы один раз, и делайте это средством, подходящим под ваш тип кожи. Это очень важный момент, которым многие пренебрегают – не стоит пользоваться очищающими средствами для жирной кожи, если у вас сухая или нормальная кожа, и наоборот. Кроме того, очищение должно быть ежедневным – это позволяет раскрыть забившиеся поры и дать коже возможность подышать, насытившись тем самым кислородом. В этой процедуре самое главное – это постоянство, то есть нужно проделывать это каждый день, и тогда уже через месяц результаты будут поражать и вас, и окружающих.



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.