

АНАСТАСИЯ
КОТКИНА

16+

МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ МОЛОДОСТИ

**КАК СОХРАНИТЬ
МОЛОДОСТЬ?**

Анастасия Коткина

**Маленькие секреты молодости.
Как сохранить молодость?**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Коткина А. Н.

Маленькие секреты молодости. Как сохранить молодость? /
А. Н. Коткина — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Вам уже 30 или даже 40 и 50? Не расстраивайтесь! Для женщины все возрасты прекрасны, и каждый из них обладает своим неповторимым шармом. Нужно только не лениться и любить себя в том состоянии, которому соответствует ваше время. Но чаще женщины даже не соответствуют своему возрасту. Их ухоженность удивляют подруг, знакомых и врачей. Почему? Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

| | |
|-----------------------------------|---|
| Ни дня без физической нагрузки | 6 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 7 |

Потому что биологический возраст как бы останавливается на определенном этапе и время течет для него намного медленнее, чем течет наше время. Но это не просто процесс медленного старения генов рода, это простые секреты косметики для женщин любого возраста.

Маленькие секреты молодости

Есть совершенно естественные маленькие секреты молодости, которые предназначены для её поддержания и придания свежести коже лица, шеи и области бюста. Без материальных затрат и поисков рецептов молодости в магазинах и фирмах можно добиться реальных удивительных результатов:

Ни дня без физической нагрузки

1. Самый лучший крем для кожи лица и кожи тела – физические нагрузки. Не верите? Вспоминаем самых знаменитых балерин и танцовщиц, которые, дожив до глубокой старости, остаются стройными и подтянутыми без всяких хирургических вмешательств. Окружающих восхищает состояние их кожи, упругой и пластичной, без болезненных прыщей и воспалений. Ученые дали этому научное обоснование: у спортсменов и танцоров в связи с большой подвижностью, высокими ежедневными нагрузками в коже вырабатывается огромное количество коллагена. Это белковое вещество группы протеноидов. Поэтому кожа людей с высокой двигательной нагрузкой упругая и плотная. В ходе тренировок и выступлений температура кожи поднимается на достаточно высокий уровень, что и способствует выработке коллагена. Только физические упражнения придают коже бархатность и естественный здоровый вид. Заверения, что есть диеты, при которых можно худеть, сидя на стуле, вводят вас в заблуждение и приведут только к новым заболеваниям.

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.