

### **Режим на живот за забавяне на стареенето на кожата**

Пийте сутрин преди закуска топла вода, подсладена с мед, закусвайте с прясно мляко и ще регулирате изпразването на червата. Осемчасовият спокоен сън при отворен прозорец (или поне в добре проветрена стая) е важен помощник във вашия стремеж към красота и свежест. Всяка безсънна нощ се отразява пагубно върху вашия тен и ускорява процесите на стареене.

### **Отслабвайте бавно**

Бързото отслабване с драстични диети или пълно гладуване води до отпускане на кожата и образуване на бръчки. Отслабвайте и се борете за стройна линия, но само за сметка на намаление на мазнините и въглехидратите във вашата храна. Гимнастическите упражнения, спортът и туризмът са незаменими помощници в тази борба. Избягвайте излишните гримаси. Това обаче не означава, че не трябва да се смеете. Смейте се сърдечно, на воля, от цялото си сърце. Смехът подобрява кръвообращението на кожата, лекува неврозите. Търсете поводи по-често да се смеете и вие ще забавите процесите на стареене в организма. Смехът ще ви помогне да бъдете винаги бодри и жизнерадостни, да придобиете душевно равновесие.

### **Забравете за тъгата**

Не забравяйте сентенцията: "Светът е оцелял, защото се е смял". Тъжното настроение, плачът, гневът, завистта, злобата причиняват спазми на кръвоносните съдове, влошава кръвообращението на тялото и кожата и задълбочават т. нар. бръчки на лошото настроение.

