Vnější krása vychází zevnitř



Rady pro dokonalý vzhled:

1. Hodně spěte!

Kvalitní **spánek zlepšuje paměť, posiluje emoční stabilitu**, ale také **napomáhá regeneraci buněk celého těla**. I těch kožních. **Během spánku se uvolňuje melatonin** – hormon, který stimuluje vlastní regenerační procesy pleti, a tak jí pomáhá získat hebký a plný vzhled. **Melatonin je jakýsi elixír mládí**, ale jeho tvorba se s přibývajícím věkem zpomaluje. Kvůli nedostatku spánku je pak naše pleť v horší kondici, než by vzhledem k věku měla být. Spánek ovlivňuje krásu pleti také hormonem kortizolem. Tento stresový hormon se při nedostatečném spánku tvoří v těle ve větším množství a podílí se na vzniku tmavých kruhů pod očima a negativně ovlivňuje kolagenová vlákna, což vede ke vzniku hlubokých vrásek a strií.

2. Nezapomínejte na pitný režim!

Velmi jednoduchým a přitom přírodním prostředkem, jak ovlivnit krásu pleti, je voda a pitný režim.
Při nedostatku tekutin je pleť vysušená, vrásčitá a mdlá. Suchá pleť nejen zvýrazňuje vrásky, ale díky nedostatku vody v těle se jich mnohem více tvoří.

3. Ať noční krémy pracují za vás!

V noci pleť lépe vstřebává hydratační a výživné látky obsažené v kosmetice. Ideální jsou noční séra s peptidy a kolagenem nebo noční krémy s obsahem antioxidantů a speciálních pečujících komplexů, které maximálně podpoří regenerační procesy a obnovu pleťových buněk.

4. Jezte zdravě!

Ovoce, zelenina, celozrnné obiloviny, ryby, ořechy a semínka. Možná tomu nebudete chtít věřit, ale **výživa je pro vaši krásu velmi důležitá.** Zmíněné potraviny obsahují řadu výživných látek, vitamíny, minerály a omega 3 mastné kyseliny, které kožní buňky potřebují. Jde o potraviny, které jsou bohaté na antioxidanty, působí proti volným radikálům a posilují kolagenová a elastinová vlákna v pleti.

5. Relaxujte!

Relaxujte, uvolněte se a zbavte se stresu. Vyzkoušejte aromaterapii, koupele, masáže, pohyb i bylinkové čaje.

6. Usmívejte se a smějte se!

Zkuste se udržet ve stavu štěstí. V našem životě se často střídají údolí a vrcholy. Oč krásněji je na vrcholu, tím temnější bývá údolí. Snažte se udržet si stav permanentního malého štěstí, **radujte se z maličkostí. Radost vyhlazuje vrásky. Smích zlepšuje krevní oběh** a zlepšený krevní oběh znamená více kyslíku pro každou buňku v těle.

Pokud jste vyčerpané, pronikají živiny z jakkoli kvalitních přípravků do hlubších vrstev kůže mnohem obtížněji, zatímco stresové hormony oslabují ochrannou bariéru pleti. Stres způsobuje i zvýšenou produkci kožního mazu, takže v náročnějším období se může kvalita pleti zhoršit.

Pohyb a fyzická aktivita spouští tvorbu hormonů dobré nálady – endorfinů. Ty se nazývají hormony štěstí proto, že způsobují dobrou náladu a pocity štěstí, což se pak projeví i na vaší pleti. **K tomu se přidává ještě účinek dalšího hormonu, dopaminu, který způsobuje vznik příjemných pocitů, ovlivňuje vzrušení a radost.** Když se cítíte šťastně a příjemně, více navazujete oční kontakt a více se na ostatní usmíváte. A ostatní se pak usmívají na vás. I tyto příjemné pocity se pak odrážejí ve vašem vzhledu.