

detkityumen.ru

## Восстанавливаем красоту!

Праздничный марафон закончился, каникулы отгуляли, но вы все равно чувствуете себя усталыми и разбитыми? Значит, пора очистить организм от шлаков и токсинов. Организм накопил много токсичных веществ и шлаков, которые не спешат выходить наружу самостоятельно. Исправить положение поможет разгрузочная детокс-программа, включающая в себя не только определенные продукты питания, но и **щадящие физические нагрузки, а также процедуры красоты.**

Наберитесь немного терпения, уже через неделю вы почувствуете себя хорошо и станете выглядеть гораздо лучше.

### Ходьба на морозе

Не бегите записываться в спортзал в надежде скинуть все набранные за неделю килограммы. Физические нагрузки — это хорошо, но измученный вредной едой и спиртными напитками организм может неадекватно отреагировать на них. Кроме того, чтобы успеть в фитнес до работы, вам придется вставать на пару часов раньше. А это бесполезно. Ведь вы и так сбили на каникулах режим. Сейчас важно вновь научиться вовремя ложиться спать и легко просыпаться по утрам. Поэтому на первое время **огранчьтеесь пешими прогулками.**

Просто приучите себя один раз в день **выходить на улицу и идти быстрым шагом минут тридцать.** Свежий морозный воздух придаст вам сил, "прочистит" легкие, а ходьба приведет мышцы, ослабленные "сиденьем" за праздничным столом, в тонус. И вот тогда, дней через десять, можно уже покупать абонемент в фитнес-клуб.

### Программа красоты

Чтобы хорошо выглядеть после праздников, одного детокс-меню и прогулок на свежем воздухе мало. Займитесь вплотную наведением внешней красоты. Несколько раз в неделю в течение **двадцати минут принимайте ванну с эфирным маслом апельсина или хвойным экстрактом, или морской солью.** Распаренную кожу обрабатывайте скрабом, массируя тело круговыми движениями от кончиков пальцев ног до шеи. Известно, что больше всего токсинов скапливается в подкожно-жировом слое. Они задерживают воду и препятствуют расщеплению жировых клеток. Из-за этого появляется целлюлит. Используйте кремы для похудения с кофеином и антиоксидантами. Для улучшения микроциркуляции и лимфодренажного эффекта наносите их интенсивными массирующими движениями каждый раз после душа. Во время детокса пользуйтесь очищающими средствами для тела с растительными и эфирными маслами.

Если вы располагаете временем, рекомендуем делать дома **обертывания для тела.** Например, из водорослей. Купить их можно в любой аптеке. Размочите ламинарию в теплой воде, нанесите на тело, оберните пленкой и полежите сорок минут под теплым одеялом. Затем примите душ.

Способствует детоксу **горячий компресс на область печени.** Потому что главному "фильтру" нашего организма тоже нужно внимание. Устойчивое тепло извне облегчит работу этому "труженику". Такой компресс, сделанный в послеобеденное время, улучшит пищеварение, ускорит обмен веществ и поможет вывести шлаки и токсины. Заварите **чай из лепестков тысячелистника** и дайте ему настояться в течение семи минут. Пропитайте настоем хлопковое полотенце, отожмите его и положите себе на живот под правую реберную дугу. Накройте компресс сухим махровым полотенцем и оставьте на полчаса. После процедуры сразу не вставайте, полежите еще

некоторое время в покое.

Ощутить легкость в теле и полное расслабление в мышцах поможет **имбирный компресс**. Добавьте в ста пятидесяти миллилитрах воды пять столовых ложек измельченного имбиря, прокипятите в течение десяти минут, затем процедите. В получившуюся вытяжку влейте литр горячей воды. Поместите в раствор хлопковое полотенце, отожмите и положите себе на область почек. Очень скоро вы почувствуете интенсивное тепло. Через полчаса снимите полотенце, укройтесь одеялом и отдохните.

### **Идите в баню!**

Если позволяют финансы, запишитесь к косметологу. **Легкий массаж лица** с питательной маской сейчас просто необходим.

В идеале идите в баню - в **русскую или хамам**. В парной ваша кожа насытится влагой, ее верхние слои прогреются, кровоснабжение усилится. Захватите с собой скраб для тела и для лица. С их помощью вы прекрасно очистите и отшлифуете кожу. А сразу после бани нанесите на лицо восстанавливающую маску. Во время детокса постарайтесь дать коже отдохнуть от декоративной косметики, пусть она "подышит".

<https://www.womanhit.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category144/category145/5378/](http://detkityumen.ru/biblio/category144/category145/5378/)