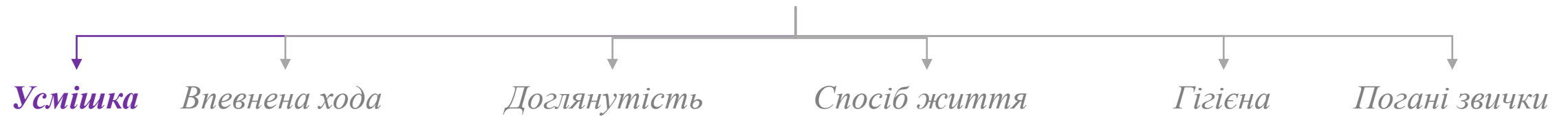


Як мати гарний вигляд?

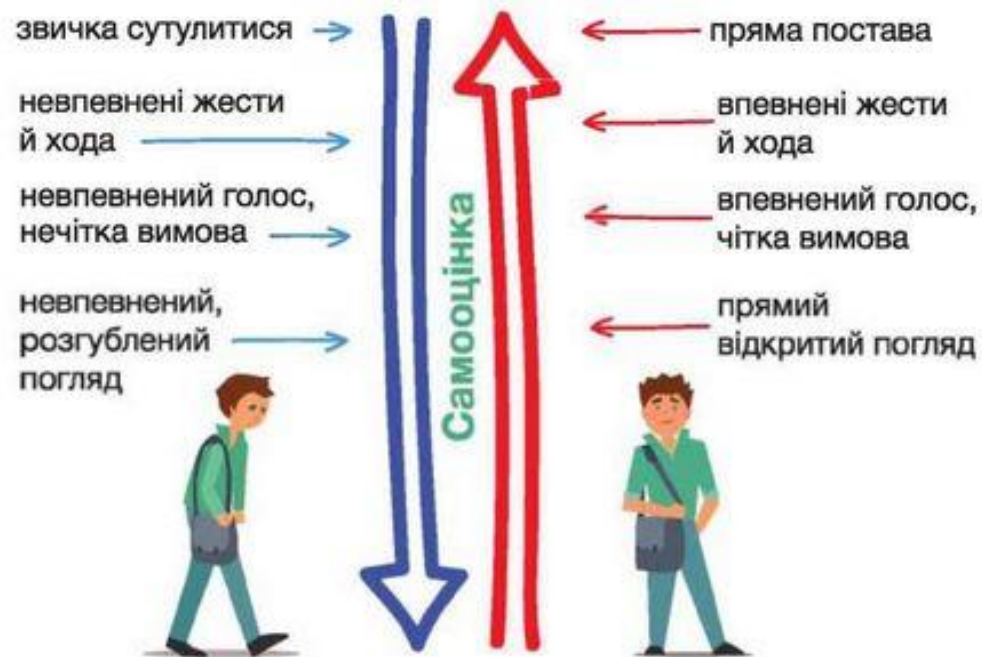
Інформацію підготувала вихователь В.П. Рошук

Основні фактори, що впливають на ваш вигляд



- **Найкрасивіше на обличчі дівчини- це посмішка.**
- Більшість хлопців вважають, що дівчина гарніша тоді, коли на її обличчі посмішка, ніж макіяж.
- Коли ми посміхаємося, працює величезна кількість лицьових м'язів, що благотворно позначається на стані шкіри обличчя
- **Запорука гарної усмішки: доглянуті та здорові зуби.**

Основні фактори, що впливають на ваш вигляд



- Дівчина повинна виробити в собі правильну ходу.
- Потрібно йти з:
 - гордо розправленими плечима,
 - без сутулості,
 - з впевненим, відкритим поглядом.

Основні фактори, що впливають на ваш вигляд



- **Вирівняний тон обличчя** і підкреслений погляд – запорука красивої дівчини
- **Доглянуті нігті** рук та ніг.
- **Аромат парфумів** повинен бути легким та ледь помітним.
- Підбирайте одяг відштовхуючись не від бренду, а від того, як цей **фасон** підкреслює вашу фігуру.
- **Взуття має бути чисте** та доглянуте.
- Чисте волосся та **вдало підібрана зачіска**.

Основні фактори, що впливають на ваш вигляд



У 20 років кожен з нас має обличчя дароване нам Богом; у 40 років – яке дало нам життя; в 60 років – яке ми заслужили.

Альберт Швейцер

- Корисні речовини засвоюються шкірою:
 - 15% - за допомогою косметики
 - 85% - з їжею
- Для гарного стану шкіри потрібно **виключити: смажене, копчене, солодощі, а також акоголь.**
- **Включити в раціон: салати з оливковою олією, яйця, продукти багаті на Омега3.**
- Під час занять спортом колаген та еластин також виробляються, причому у великих кількостях, що потрібні для гарного стану шкіри.

Основні фактори, що впливають на ваш вигляд

Усмішка

Впевнена хода

Доглянутість

Спосіб життя

Гігієна

Погані звички

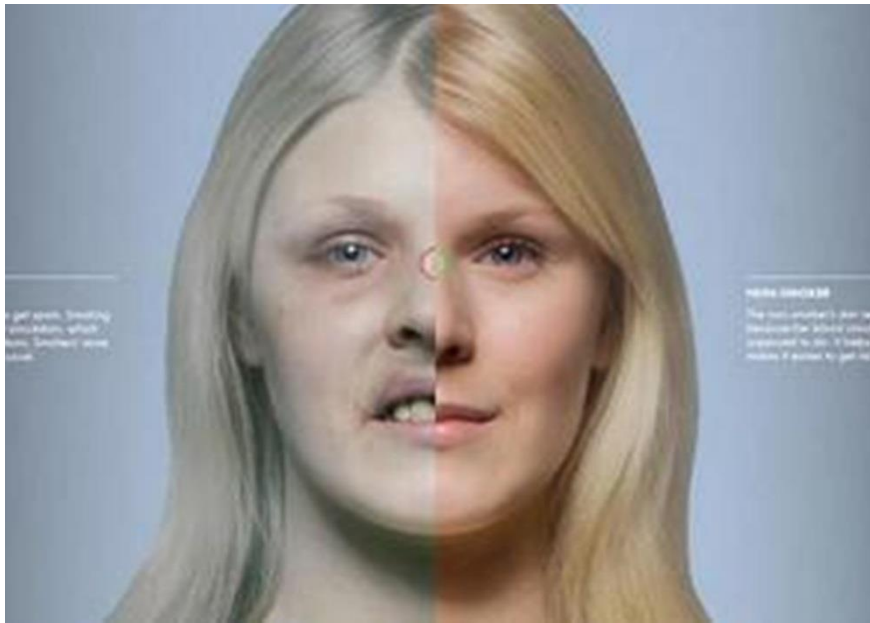


- Важливим елементом, щоб виглядати красиво є гігієна.
- Потрібно щодня:
 - Приймати душ
 - Стежити за чистотою волосся
 - Використовувати дезодорант
 - Чистити зуби, вуха і т.д.

Основні фактори, що впливають на ваш вигляд



Важливим позбавитися від шкідливих звичок.



Куріння робить обличчя сірим і гладким, зуби жовтим і відчутним неприємний запах з рота.



Алкоголь призводить до виникнення набрякlostі, мішків під очима і т.д.