

«Матрёшка-фейс». Почему в мире в моде русские лица?

Во всяком случае, косметологи утверждают, что русский стиль «матрёшка-фейс» чрезвычайно популярен в Европе. Клиентки просят сделать им пухлые щёки и губки бантиком. Зачем им это нужно? Красивые, но немолодые - Особенность славянских лиц - высоко расположенные скулы, высокие брови, округлые щёки и мягкий овал лица, - поясняет Анна Стенько, доктор медицинских наук, зав. отделением Института красоты на Арбате. - Это делает внешность мягче, а значит, привлекательнее, к тому же такая структура создаёт каркас, который «удерживает» лицо и делает его менее подверженным возрастным изменениям.

Женщины в нерусских селеньях. Как русские эмигрантки покорили мир красотой

Почему же, несмотря на столь очевидные преимущества, русские женщины выглядят хуже тех, кто стремится быть на них похожими? - Во-первых, это миф, - считает А. Стенько. - В общей массе европейки и американки выглядят примерно так же, как и российские женщины. Молодо и ухоженно на Западе обычно выглядят публичные персоны, для которых уход за внешностью - профессиональная обязанность. Другое дело, что европейские дамы долго сохраняют молодость (которая не зависит от качества кожи), лёгкость и жизнерадостность, за счёт чего выглядят моложе и привлекательнее. Как им это удаётся и могут ли наши женщины в этом быть похожими на них? Формула красоты Голодная стройность - Европейские дамы в среднем весят на 5-7 кг меньше, чем их российские сверстницы, - поясняет Елена Терёшина, доктор биологических наук, специалист-геронтолог. - А каждые 3 кг веса визуально добавляют примерно два года жизни. Но подтянутая фигура - не заслуга особого обмена веществ, а следствие ограничений, вошедших в привычку.

Просто добавь белка. Почему протеин помогает снижать вес

Европейские порции в 2-3 раза меньше российских, основа рациона - растительная пища, рыба, молочные продукты. Россиянки упорно предпочитают колбасу и копчёности, а овощи и фрукты нам заменяют хлебобулочные изделия (их в нашем рационе около 30%). Совет Враги красоты и здоровья - неправильный рацион и нерегулярный приём пищи. Придерживайтесь распорядка «завтрак - обед - ужин», откажитесь от поздних трапез, замените часть варёных блюд свежими. Диетологи считают, что главные составляющие рациона красоты - овощи и фрукты (кладёз антиоксидантов), рыба (Омега-3 жирные кислоты - естественный увлажнитель кожи), продукты с высоким содержанием цинка (гречка, овсянка, постное мясо). О, спорт! Ты - молодость - Стройная фигура и летящая походка - это ещё и результат активного образа жизни. Непременный атрибут западной жизни - бег по утрам и длительные прогулки по выходным. 10 000 шагов, признанных ВОЗ оптимальной дозой физической активности, проходят ежедневно не более 20-30% российских женщин старше 35 лет, - рассказывает Роза Цаллагова, д. м. н., завкафедрой профилактической медицины и основ здоровья НГУ им. Лесгафта. - Следствие этого - кислородное голодание в организме (отёки, бледная кожа).

Сжигаем лишнее. Универсальная гимнастика для похудения

Совет Ежедневно ходите пешком 35-45 минут. Это не только реализует нашу потребность в движении, но и обеспечивает кислородом ткани организма, стимулирует обмен веществ, улучшает кровоснабжение и вентиляцию лёгких, укрепляет кости. Дополнительный бонус - здоровый цвет лица, который возникает как следствие полноценного кровоснабжения организма. Улыбайтесь - Если в расслабленной европейской толпе вы встретите женщину с напряжённым лицом, не сомневайтесь - она окажется нашей соотечественницей. Постоянная озабоченность перегружает психику и негативно влияет на внешность и здоровье, - предупреждает Юрий Вяльба, руководитель реабилитационного центра «Возрождение». - Грустные думы не только закладывают «губы Пьеро» (с опущенными вниз уголками) и морщины между бровями, но и негативно влияют на самооценку. Совет Простой способ поднять себе настроение - отслеживать свои мысли, пресекая негатив (зависть, сравнение себя с другими) в корне. Не забывайте почаще улыбаться. Улыбку называют кнопкой хорошего настроения. Она снимает мышечные зажимы и стимулирует отделы головного мозга, отвечающие за хорошее настроение.