Как наладить отношения *со своими гормонами*?

Иногда мы просыпаемся и у нас уже нет сил, хотя мы еще ничего не успели сделать. На протяжении дня может сопровождать упадок сил, даже если мы принимаем комплекс витаминов, а ночью такой заряд бодрости, что не уснуть. Каждому знакома эта ситуация, особенно в период межсезонья, который, к слову, совсем скоро нас уже ожидает.

Разберемся в ситуации и подготовимся к грядущей осени правильно, чтобы энергия била ключом в нужные часы.

Ученые ежегодно совершенствуют исследования на предмет изучения человеческого тела, а производители витаминов предлагают нам новые усовершенствованные решения. Прежде всего, нужно разграничить, о чьем организме идет речь: мужчины или женщины? В этом вопросе, как и во всех других, нас тоже ожидает разный подход.

Женщина – создание гормонозависимое, поэтому неверные пропорции потребления витаминов грозят дисбалансом, стрессом и перепадами настроения. Так что, сосредоточимся на исследовании женского организма.

Этими вопросами занимается эндокринология – наука о строении и функции желёз внутренней секреции, вырабатываемых ими гормонах, путях их образования и действия на организм животных и человека.

Утренние гормоны

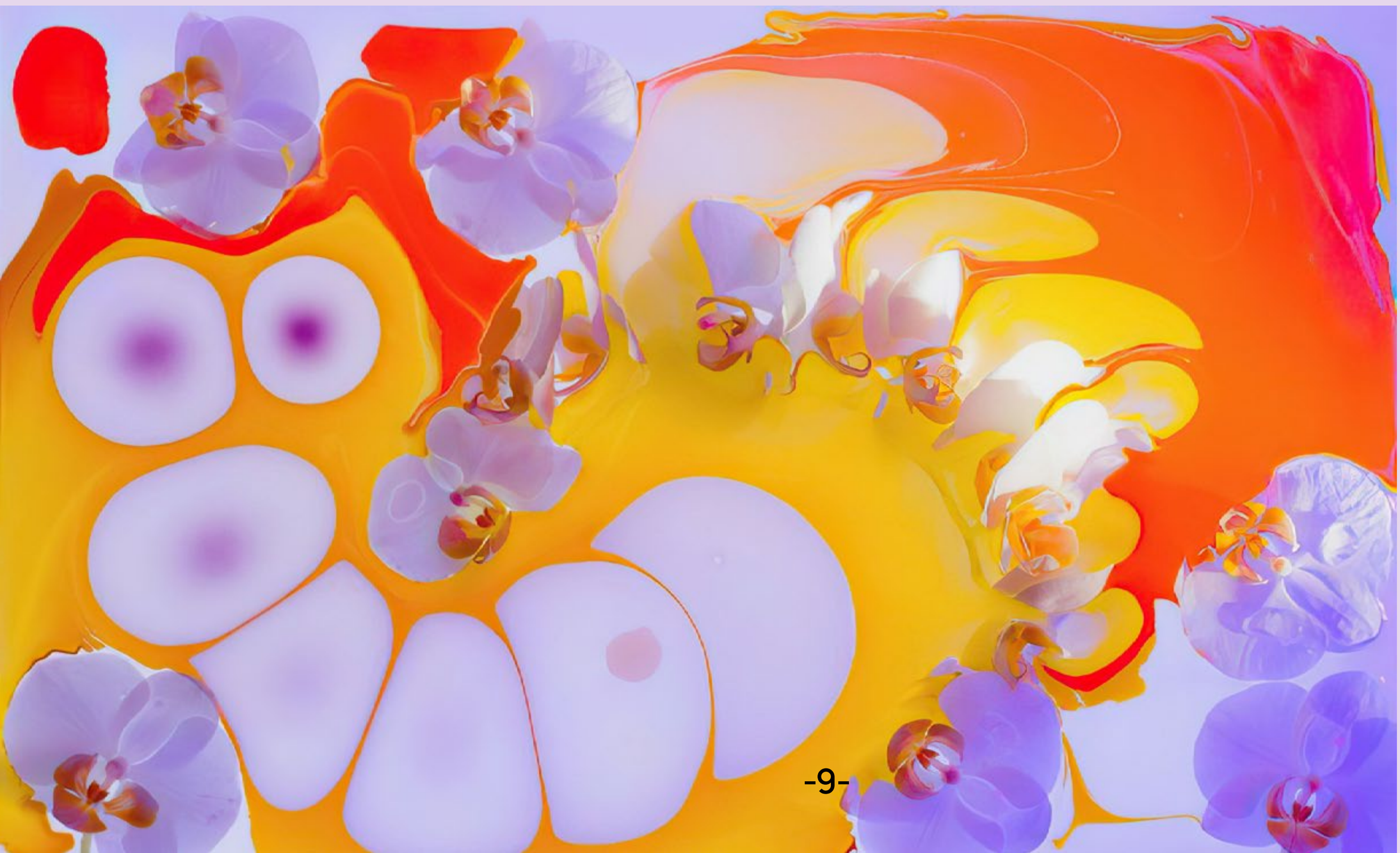
Направим фокус на:

СЕРОТОНИН – гормон счастья начинает вырабатываться в промежутке 4–6 утра.

КОРТИЗОЛ – гормон бодрости – поднимается в среднем с 6 утра. Он мотивирует и подогревает наш организм к активным действиям. Выпейте стакан воды и слелайте легкую разминку. Кортизол – еще и гормон стресса, так что, чтобы он не копился после выработки, направьте его сразу в доброе русло.

МЕЛАТОНИН – гормон сна и регулятор нашего биоритма — прекращает выработку в 7:00 утра, так что спать дальше уже нет смысла. 7 утра – идеальное время для пробуждения, чтобы организовать день с максимальной пользой.

СТЕРОИДЫ – половые гормоны – начинают просыпаться к 8 утра, поэтому данные часы идеальны для уже более полноценного спорта после разминки – бег, пилатес, пробежка, плавание.



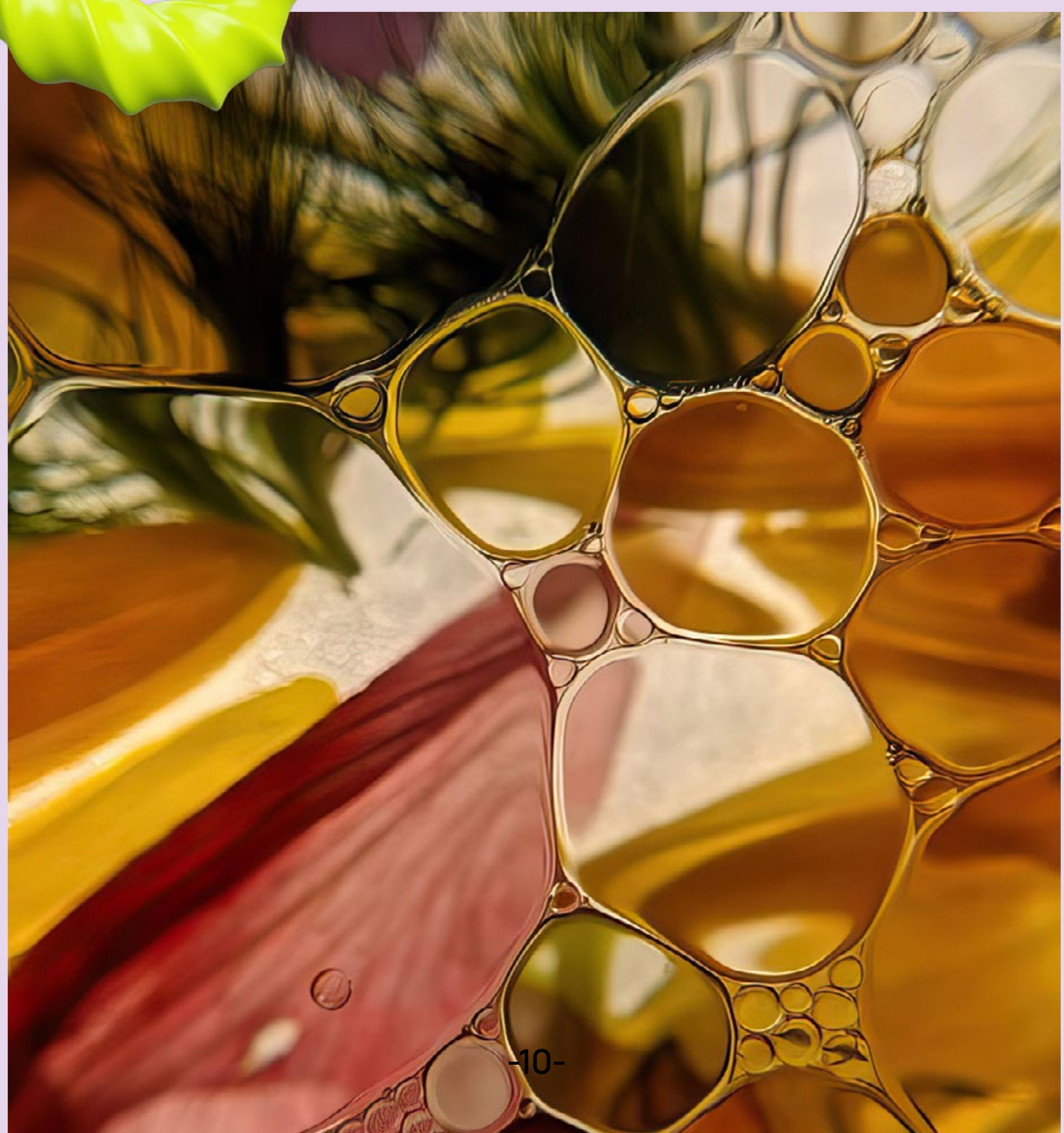
Гормоны дневных часов

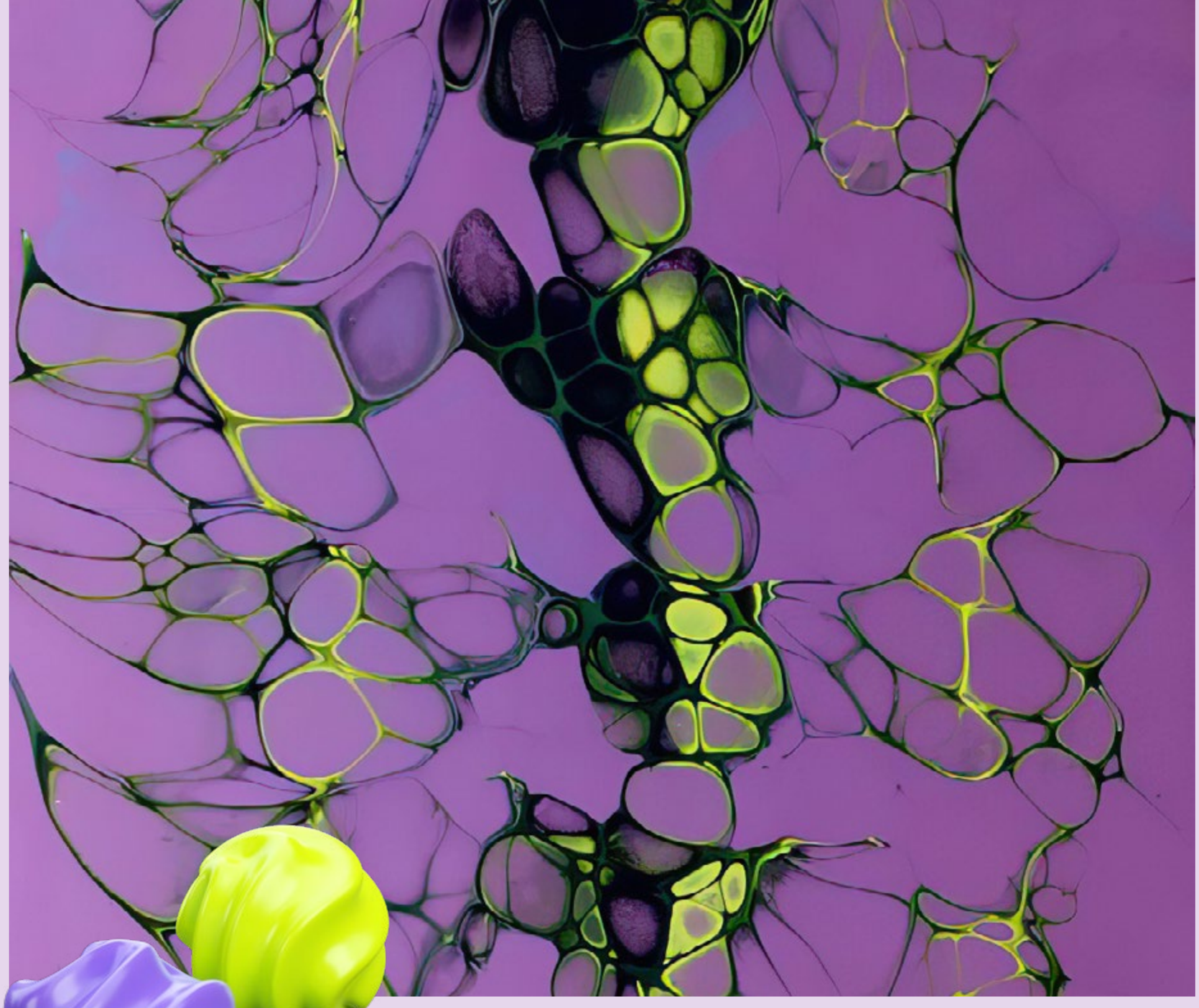
НЕЙРОГОРМОНЫ просыпаются в период с 10 до 14 часов, поэтому это – наиболее благоприятное время для решения рабочих задач и умственной активности.

СОМАТОТРОПИН – гормон роста, активизируется с 14 до 16 часов, поэтому нервная система дает организму сигнал ко сну, чтобы наша активность не мешала им «работать». Так что, если вы в данный промежуток ощущаете сонливость, это нормально.

Вздремните 20–40 минут, если есть возможность. В английском языке даже есть термин для такого феномена «Nap».

Если нет, то на помощь придут дыхательные гимнастики, легкая прогулка в парке, расслабляющие асаны йоги, умиротворяющая музыка вроде звуков природы. Не просто так именно в этом время многие компании устанавливают обеденный перерыв. Выберитесь из шумного офиса в ближайший сквер, и подышите воздухом, сидя на лавочке.





Вечерние и ночные гормоны

Если вы всё делаете верно, как указано выше, то где-то после 17 часов уровень **КОРТИЗОЛА** в вашем организме должен начать снижаться. Вы можете это заметить в своем состоянии по уменьшению концентрации и появлению нарастающей усталости и сонливости. Поэтому лучше не заниматься спортом в этот период или другими видами активности.

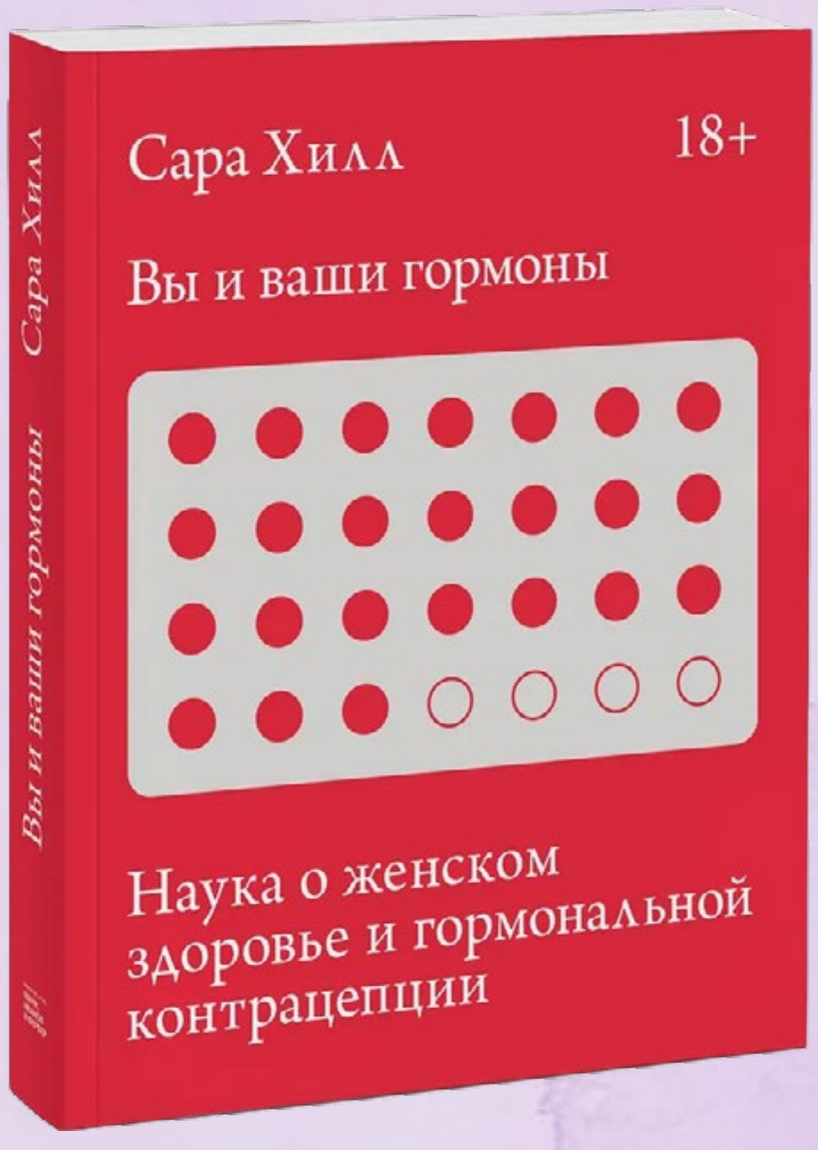
МЕЛАТОНИН – гормон сна – начинает свою работу около 9 вечера, и организм постепенно готовится ко сну. По данным исследований, наиболее благоприятный период отхода ко сну для нормальной работы нашей нервной системы – не позднее 22:00. Тогда, все процессы, направленные на сохранение энергии и молодости в нашем организме будут функционировать верно.

Помимо мелатонина в эти часы еще очень важны **ЭНДОРФИНЫ** – гормоны счастья. Они начинают вырабатываться с 10 вечера, и если вы ляжете спать, как и рекомендуется в предыдущем пункте, то вы полностью перезагрузитесь. С 10 вечера до 4 утра – период наиболее полезного сна.

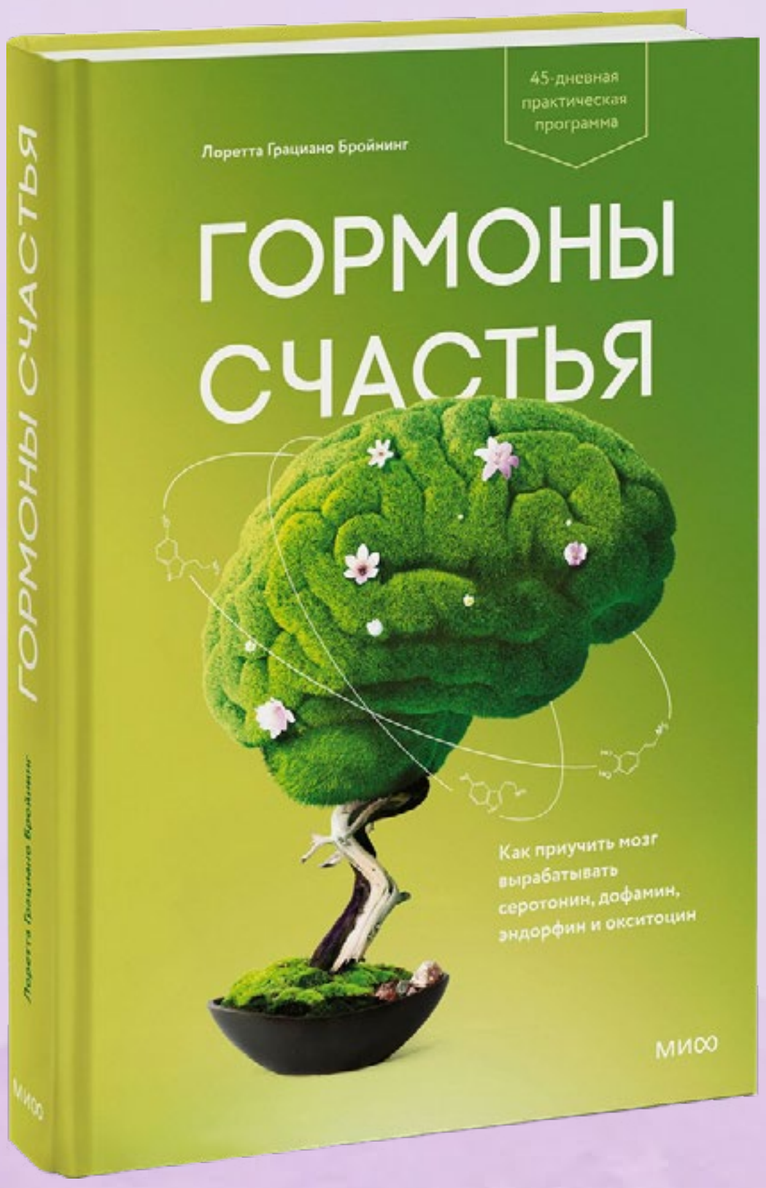
СОМАТОТРОПИН – гормон роста, о котором мы говорили в дневные часы, снова начинает активность — после 2 часов ночи. Если вы спите, то обновляетесь.

Вам может показаться «У меня столько дел по работе и дому, разве я могу лечь спать так рано?», «Я хочу посмотреть новую серию любимого сериала, лягу попозже», и советы выглядят слишком идеализирующими наш режим. Но представьте любой гаджет для наглядного подтверждения важности этих рекомендаций. Если его не заряжать и не скачивать обновления, разве он будет работать исправно. А растения? Разве они будут благополучно расти, если их не поливать, не удобрять и не пересаживать, когда рост становится велик. Так и наш организм. Он любит и ценит заботу. Пересмотрите график своей активности и найдите компромисс для всех дел и хобби. Не отворачивайтесь от своих гормонов, и тогда сбои вам не грозят ни в один сезон года.

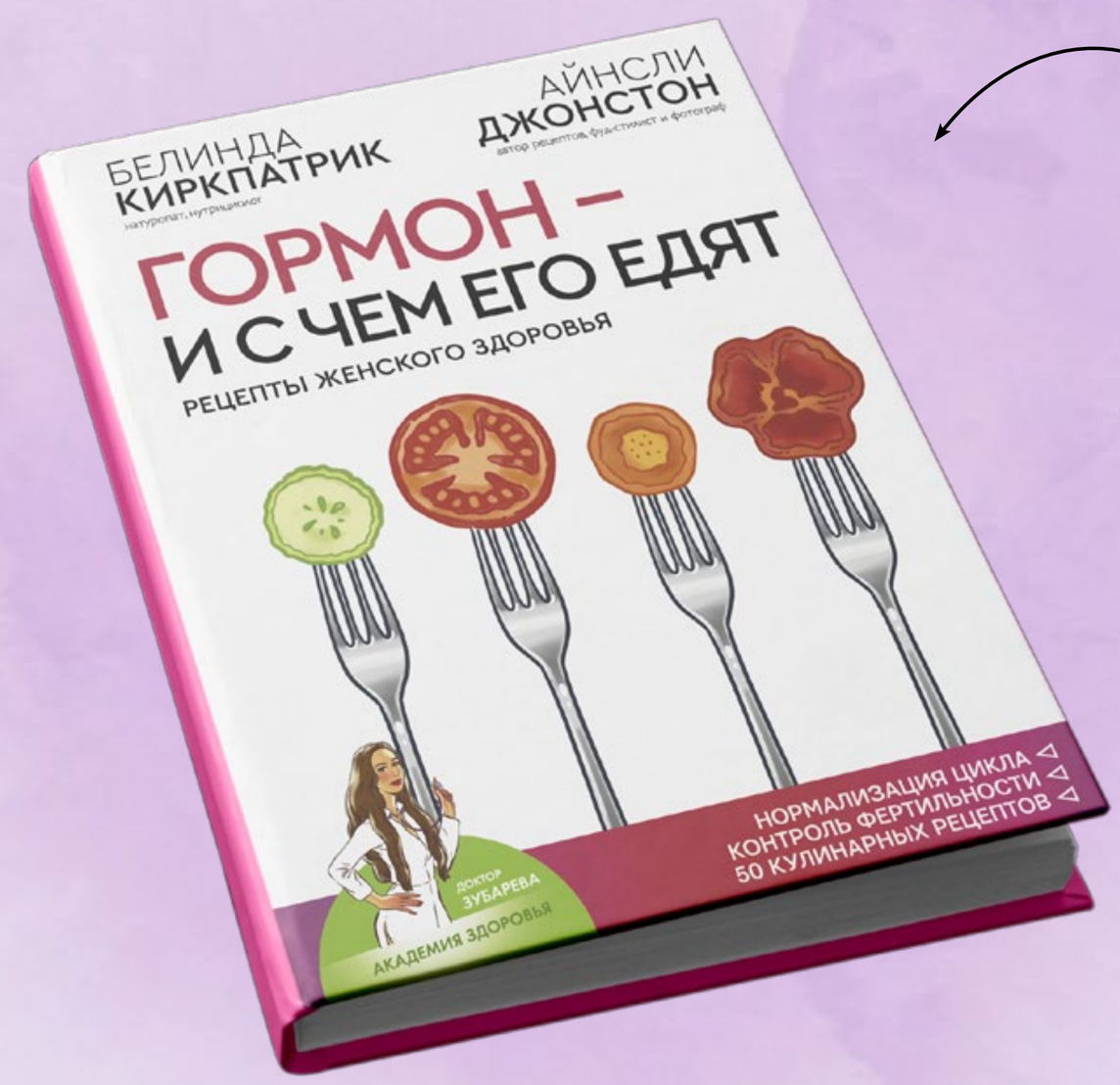
Подборка книг



Сара Хилл: Вы и ваши гормоны. Наука о женском здоровье и гормональной контрацепции



Лоретта Грациано Бройнинг: Гормоны счастья. Как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин



Киркпатрик, Джонстон: Гормон и с чем его едят. Рецепты женского здоровья

Как ухаживать за обувью

Красивая и стильная обувь это, несомненно, лучший бустер настроения в осеннюю пору, и чтобы сохранить такой важный атрибут гардероба необходимо тщательно подойти к уходовому процессу. В сезон дождей и мокрого снега любая обувь подвергается повышенному риску быть испорченной. Решением будет начать ухаживать за ней практически сразу после покупки.

Подготовка к сезону

Очевидно, что одной тряпочкой в уходе за обувью не обойтись. Реагенты и грязь могут въедаться в текстуру материала и, если запустить процесс, то значительно испортится не только внешний вид, но и целостность обуви. Специальные щетки и средства эффективно удаляют такие загрязнения, экономя время, нервы и бюджет (что немаловажно).

Дополнительно:

- Специальный дезодорант
- Колодки
- Запасные стельки

Уходовые средства можно разделить на три группы:

- **Чистящие**
- **Ухаживающие**
- **Защитные**

Чистящие средства:

- Щетки с мягкой щетиной или губки для удаления загрязнений
- Очищающие пенки и шампуни

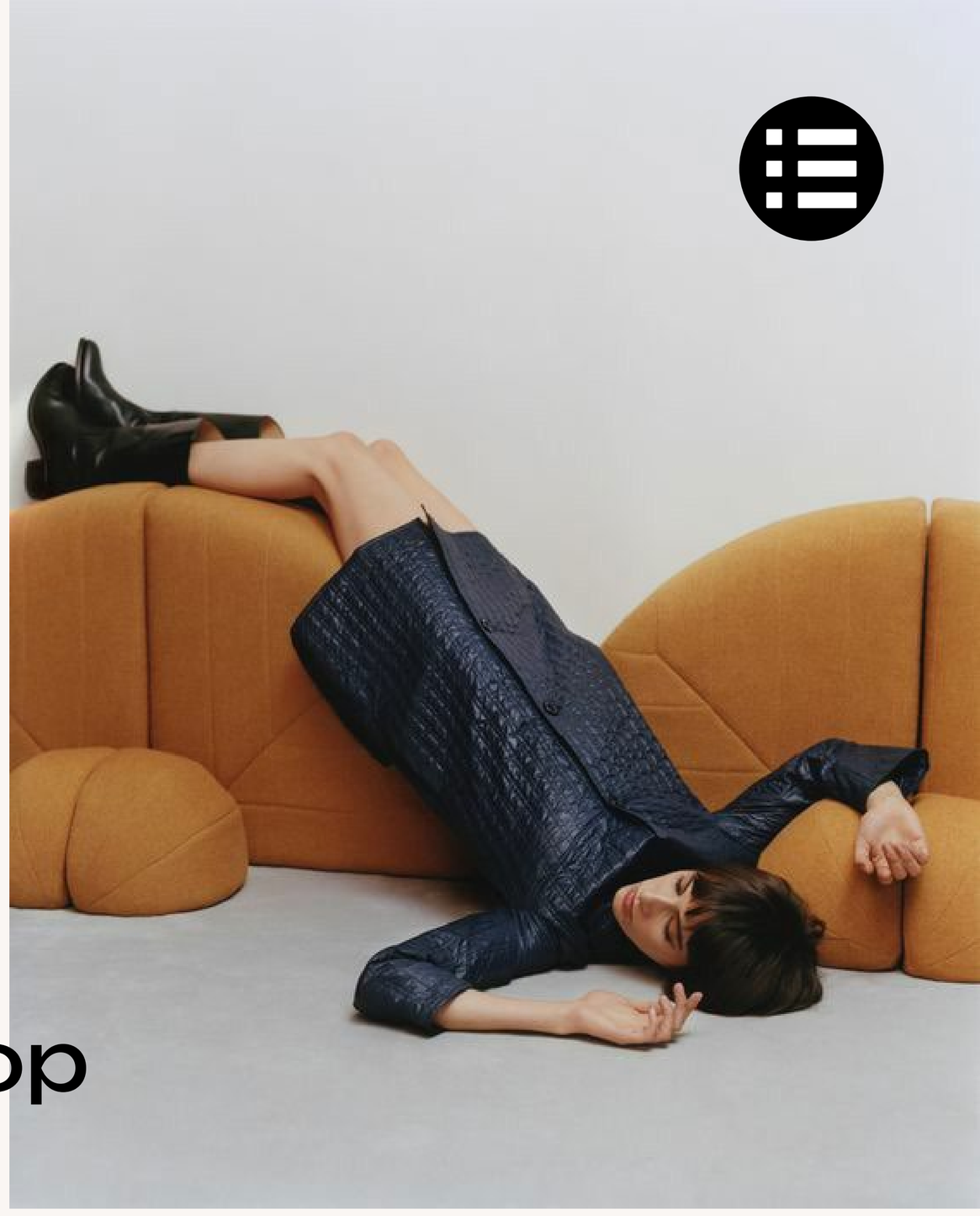
Ухаживающие средства:

- Бархатные салфетки для полировки поверхности
- Краска подходящего оттенка для маскировки мелких потертостей;

Защитные средства:

- Влагоотталкивающие средства: пропитка, воск, спрей
- Универсальный бесцветный крем или в тон изделиям
- Запасные стельки

Грамотный выбор обуви



Необходимо обращать внимание на правильный подбор обуви при покупке для качественной ее эксплуатации.

1. Подбирать обувь по размеру и полноте ноги, учитывать индивидуальные особенности стопы.

2. Для каждого вида активности своя обувь: повседневная, прогулочная, спортивная и др.

3. Любой материал, имеющий отверстия, образующиеся при пошиве или обработке деталей обуви, не является водонепроницаемым.

Вариант осенней обуви

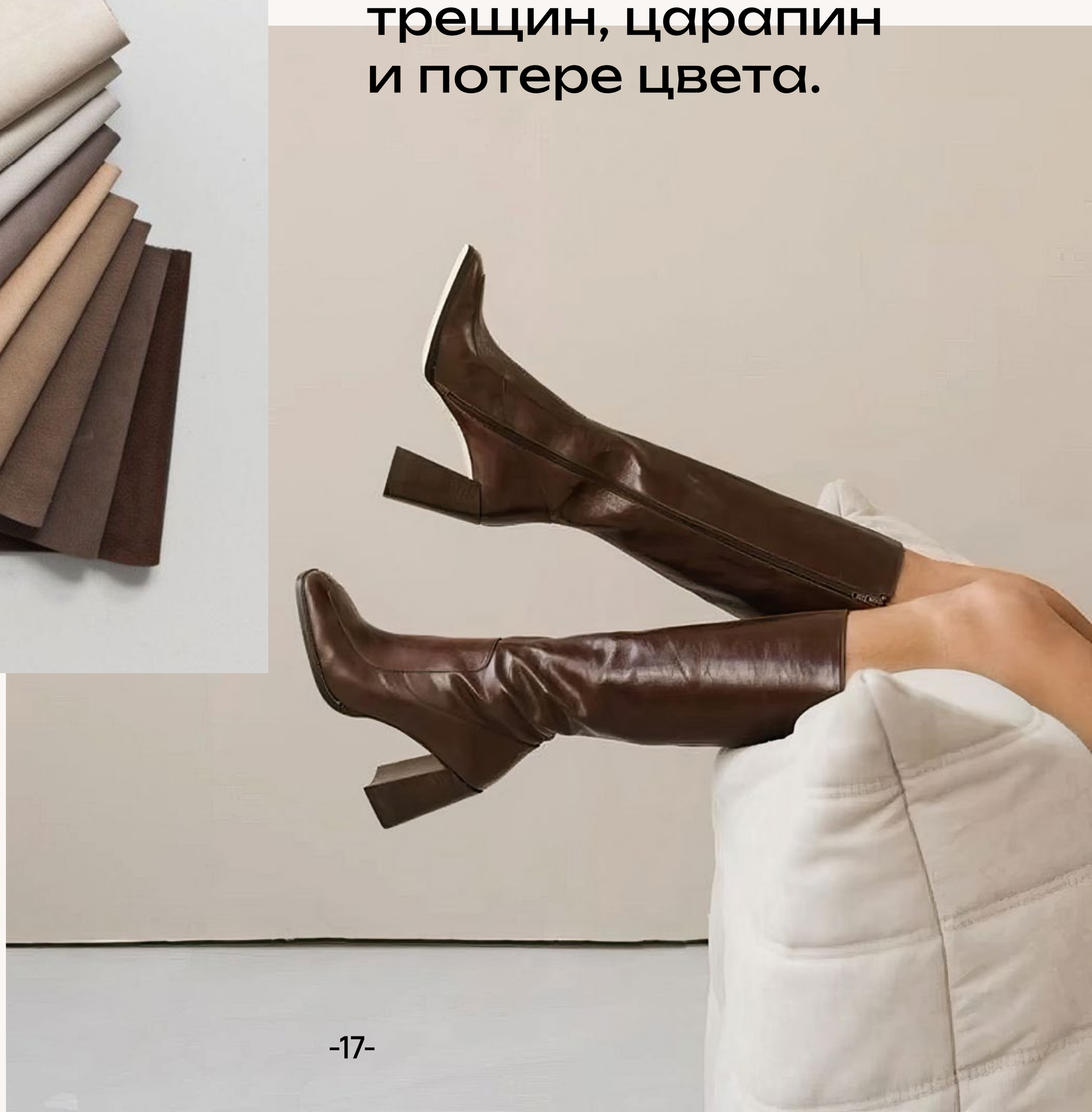
Монки с пряжками

Уход за кожей

Разобравшись с предварительным этапом ухода за обувью, можно переходить к основному процессу. Это простые действия, которые со временем с легкостью станут полезной привычкой.

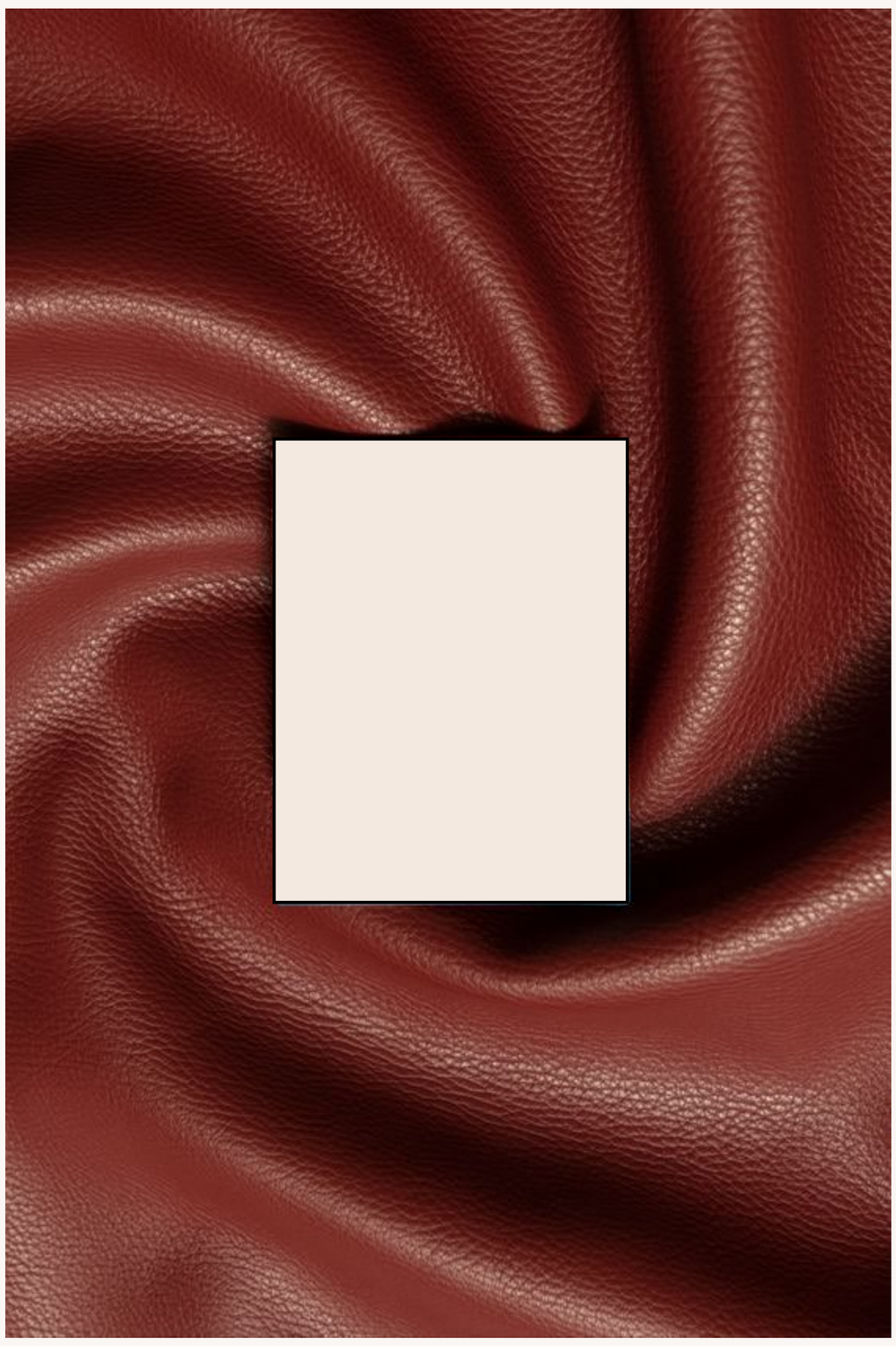
Основной материал, из которого шьют осеннюю (или демисезонную) обувь, это кожа и её подвиды: замша и нубук. Реже текстиль и экокожа. Последние, из-за своей текстуры, менее износостойкие, но тоже поддающиеся уходу.

Кожаная обувь — оптимальный выбор для осени: долговечный, прочный и красивый материал. Кожа отлично держит тепло, поддерживает вентиляцию, устойчива к появлению мелких трещин, царапин и потере цвета.



Какие виды уходовых средств существуют

Профессиональные средства по уходу за обувью — продукция, созданная бережно ухаживать, удалять загрязнения и предотвращать порчу изделия. Специальная косметика выпускается с учетом особенностей материалов. Каждый состав имеет четкое назначение, справляется с конкретной проблемой.



Крем

Самый доступный и практичный в применении.

Густой крем из органических растворителей. Хорошо подходит для натуральной плотной кожи.

Эмульсионный жидкий содержит меньше растворителей, применяют для тонкой натуральной кожи.

Водоотталкивающие спреи

Незаменимые средства по уходу за замшевой обувью, моделей из нубука или кожи. Распыление на поверхность создает невидимую пленку, которая отталкивают любую влагу, грязь и реагенты. Защищает от пятен, потертостей. С ней легко удалять загрязнения.

Пропитки

Средства по уходу за обувью из нубука или кожи. Ухаживают путем проникновения глубоко в структуру материала, образуя барьер, который не позволяет ногам промокать. Создает защитный слой от воздействия воды. Выбирать пропитку нужно в соответствии с сезоном и типом кожи.

Полироли

Уходовые средства за лаковой обувью. Состав защищает верхний слой от появления трещин и заломов. При регулярном использовании обеспечивает эластичность покрытию, дарят блеск. Продукция с содержанием натуральных масел дополнительно ухаживает за кожей, увеличивает срок эксплуатации.

Восстанавливающие краски

Помогают скрыть небольшие повреждения: потертости, царапины, сбитые носки и задники, другие механические повреждения. Краски отлично выравнивают тон изделия, не смываются. После применения важно воспользоваться специальным защитным средством.

Ластики

Незаменимые средства по уходу за замшевой обувью, моделей из нубука или кожи. Распыление на поверхность создает невидимую пленку, которая отталкивают любую влагу, грязь и реагенты. Защищает от пятен, потертостей. С ней легко удалять загрязнения.

Щетка

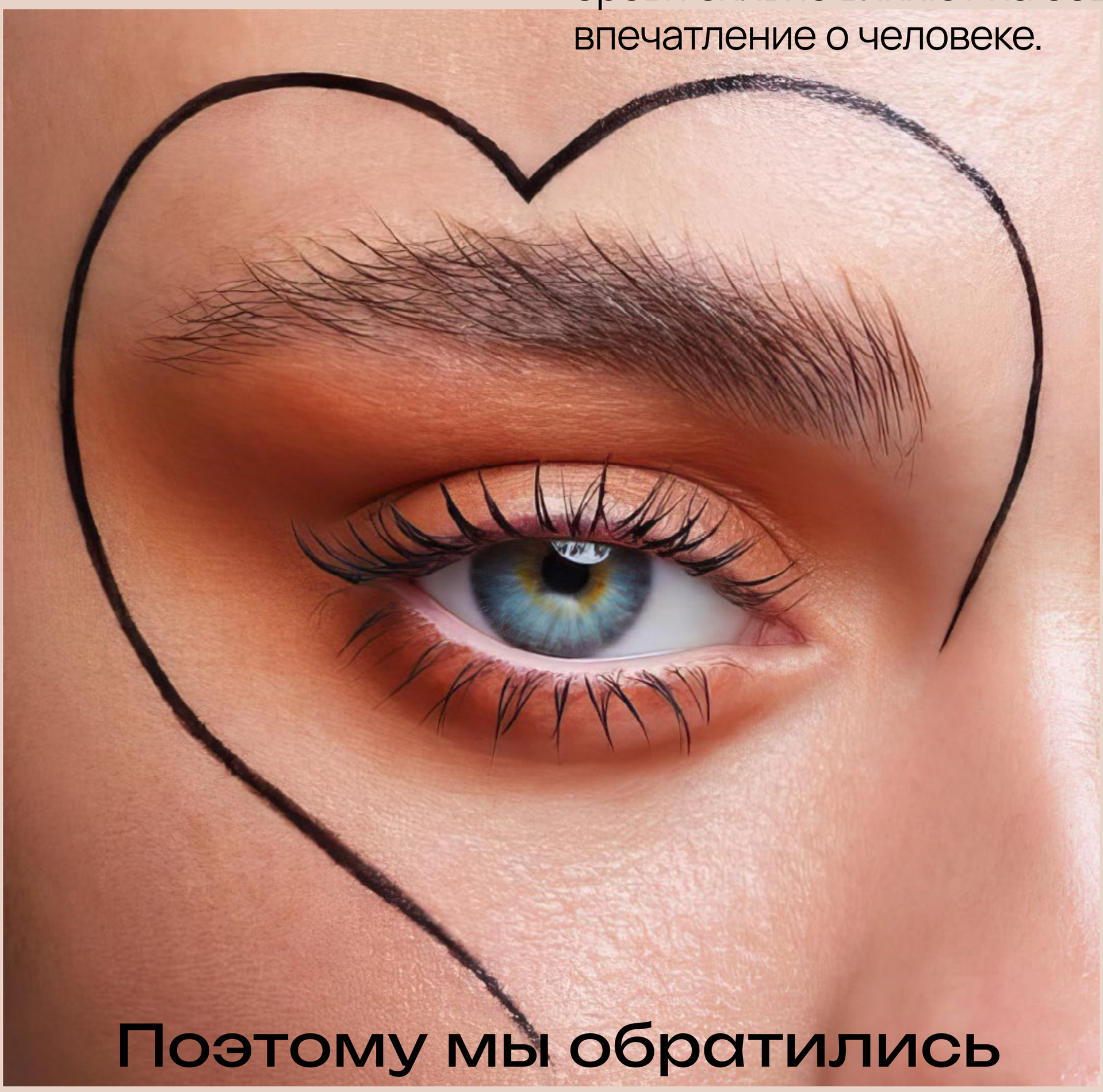
Обеспечивает простое очищение от пыли, а также нанесение ухаживающих кремов. Предпочтительно выбрать щетку с натуральным ворсом средней жесткости (конский волос). Важно, чтобы ворсинки были расположены не плотно, иначе будет трудно удалять крем.

ТВОИ ИДЕАЛЬНЫЕ БРОВИ

Почему брови так влияют на наш образ?

Архитектура бровей – базовая и важная тема в уходе за внешностью, так как правильно подобранные и ухоженные брови могут радикально изменить лицо и подчеркнуть глаза, придавая выразительности. Поэтому им уделяется так много внимания в макияже и уходе за собой. Красиво оформленные брови могут значительно улучшить общий образ, подчеркнув достоинства вашего лица.

Представьте, если лицо широкое, а брови короткие, или лицо худенькое, а брови широкие и до носа. Подобное нарушение гармонии ломает образ. Чтобы такого не было, необходимо следовать правилам архитектуры — корректного построения формы бровей. В этом может помочь специалист, ведь брови сильно влияют на общее впечатление о человеке.



Поэтому мы обратились к эксперту по архитектуре бровей и перманентному макияжу Ольге Савинской, чтобы изучить азы данной темы и поделиться с вами этими ценными знаниями.

Методики в работе с разными типами бровей и подбор формы

Если начать читать про формы бровей, то каких только не выделяют. Прямые, дугообразны, брови домиком, заостренные и S-образные. Можно даже найти такие определения, как королевские. Мы советуем вам обращаться к помощи специалистов, кто индивидуально сможет помочь вам, чтобы определиться, какая именно форма подойдет именно вам.

Каждый тип имеет свои особенности и может подходить разным формам лица.

Правильный подбор формы бровей зависит от индивидуальных особенностей лица и человека.

Чтобы выбрать подходящую форму, нужно учитывать все: форму лица, размер и расположение глаз, а также личные предпочтения. Методика подбора формы бровей включает в себя: анализ лица, определение идеальной длины и ширины бровей, а также коррекцию имеющейся формы и пожелание клиента.

Как быть с цветом бровей?

Чтобы брови выглядели естественно, цвет бровей должен соответствовать цвету волос или быть на несколько оттенков темнее. Плюс, некоторым людям необязательно прокрашивать кожу, достаточно прокрасить те волоски, которых не видно, потому что они светлые, тогда форма станет идеальной.

Советы, как удалять лишние волоски и корректировать их длину

Для удаления лишних волос на бровях существует несколько методов: пинцет, воск, нить, специальные крема и восковые полоски – мир не стоит на месте.

Лучший метод зависит от индивидуальных предпочтений и чувствительности кожи, но наиболее популярным и эффективным считается – удаление воском (ваксинг). Например, Ольга, наш эксперт использует гипоаллергенный воск с азуленом.

Из рекомендаций: пленочный воск «Italwax». Он используется с помощью воскоплава, так что потребуются практические навыки или обращение к мастеру.

Пленочный воск «Italwax»

Восковые полоски «CCbrow: Wax brow strips»

Хорошие восковые полоски «CCbrow: Wax brow strips».

Не забудьте, что при работе с полосками очень важно натяжение кожи. Крем для удаления – подходящий вариант только для тех, у кого практически нет волос.

Что касается длины, если волоски на бровях слишком длинные, можно скорректировать их косметическими ножницами, следуя естественной форме бровей. Также их можно уложить с помощью геля для бровей, придать им форму и фиксацию, чтобы они выглядели аккуратно; или сделать долговременную укладку на 1,5 месяца. Тогда останется их только расчесать, и вы готовы к выходу в свет без дополнительных усилий.

Рекомендации

Art-Visage – недорогая и качественная продукция

Pupa – сегмент дороже, но также прекрасен

Vivienne Sabo – бюджетный вариант

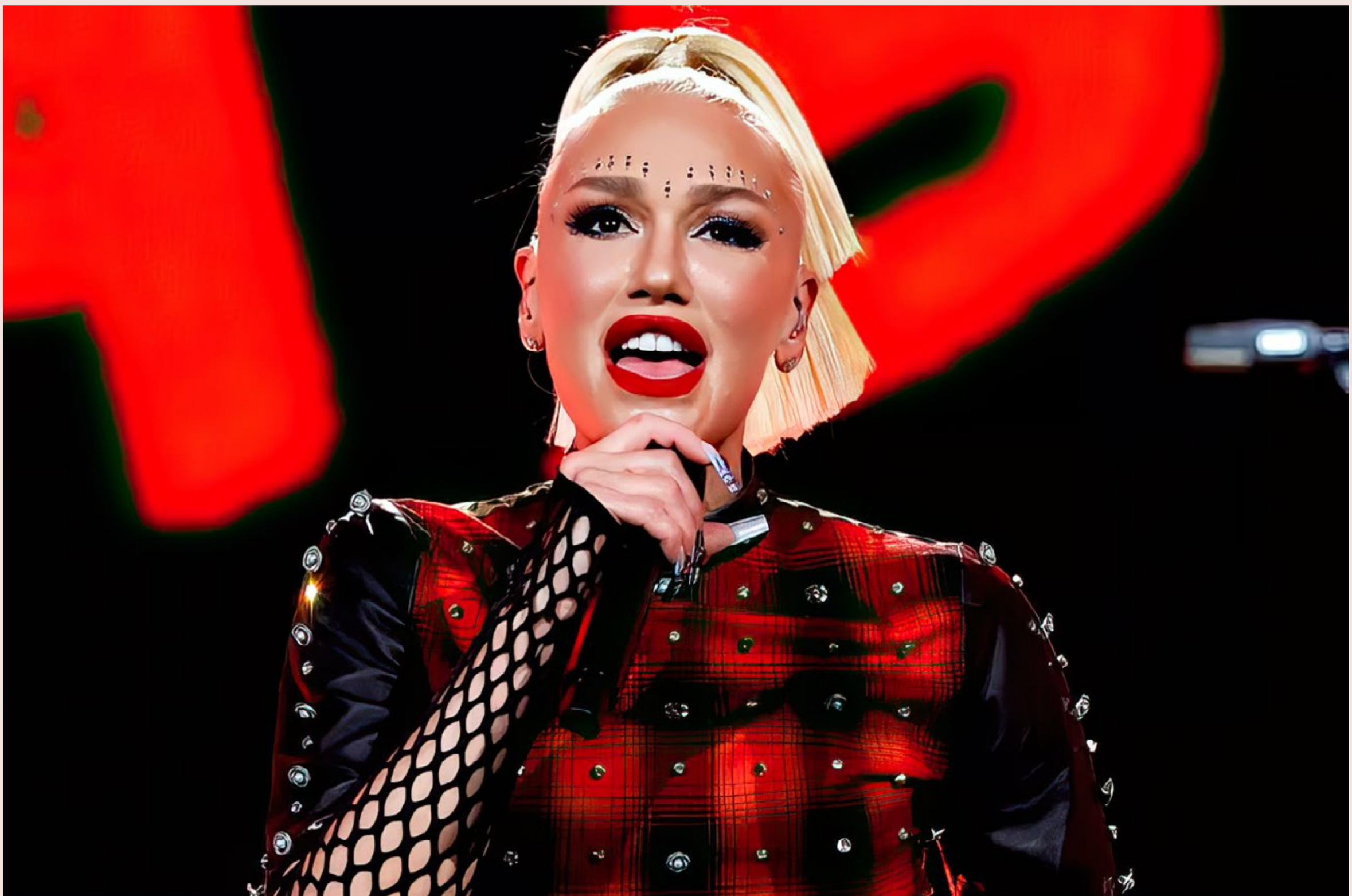
Причем гели этого бренда – оттеночные, то есть вы можете не красить брови, а пользоваться гелем и придавать нужный оттенок.

Эволюция бровей Гвен Стефани

Все эти типы бровей и технологии работы с ними могут быть непонятны человеку, не имеющему тесной связи с индустрией красоты или профессиональной практики в ней. Поэтому мы решили наглядно показать вам, какую роль играют брови в общем образе, на примере одной человека.

Гвен Стефани – американская певица, которую вы точно знаете, как минимум по одной песне «Don't speak». Каждая женщина, хоть однажды, но слушала эту лиричную песню. В этом году 3 октября певица отметит свой юбилей – 55 лет, но выглядит при этом просто шикарно.

Известно, что секрет её молодости в правильном питании и регулярных занятиях спортом.



1989

Итак, на одном из первых выступлений уже в составе группы «No Doubt» в 1989 году Гвен замечена с естественной формой бровей, которых еще не коснулась коррекция. Перед нами густые брови и им следует придать форму, а также скорректировать длину волосков.

1995

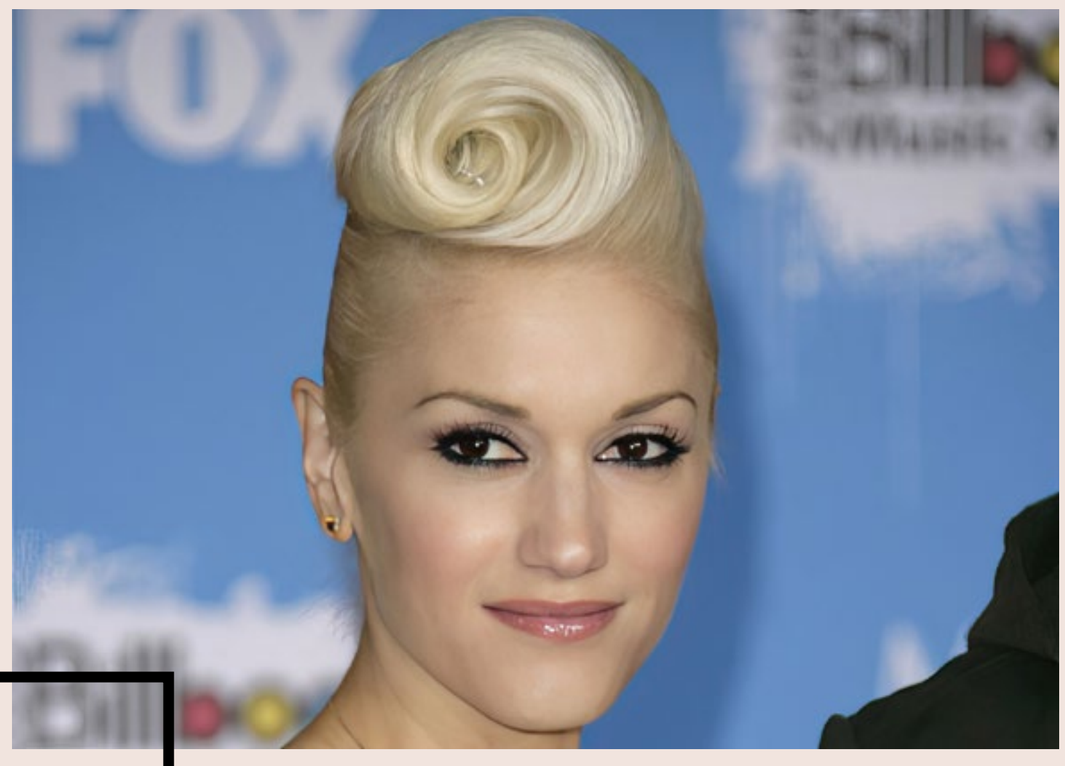
В 1995 году брови у Гвен уже тонкие «как ниточка», образующие дугу и не имеющие никакой архитектуры.

1998

В 1998 году, когда композиция «Don’t speak» гремела повсюду вот уже 3 года, брови у Гвен остаются тонкими, но у них наметился подъем, они уже больше не похожи на тонкую дугу. В рамках творческого образа она любила украшать лицо стразами, что привлекает ещё большее внимание к бровям.

2001

В начале нулевых брови Гвен стали более яркими и не такими графичными, четко просматриваются волоски.
В период начала 2000-х звезда часто прибегала к стилю ретро и золотого Голливуда, поэтому брови сохраняют утонченность и четко прорисованный подъем.



2013

В 2013 году Гвен решила примерить стиль хиппи, а значит, брови начинают свой путь возвращения к естественности, постепенно утолщаясь.

2016

В 2016 году на премии «Billboard Music Awards» Гвен поразила всех новым образом. Здесь мы видим гармоничные брови с явно проработанной формой. Все волоски приведены к правильной длине, а цвет уже не такой яркий, а более природный и приглушенный, что делает образ нежнее.

В своих интервью знаменитость не раз упоминала, что любит эксперименты, доказательство чему, мы с вами наглядно видим, но не может не радовать тот факт, каким гармоничным и женственным стал её образ.

СБЕЖАТЬ ОТ ПОВСЕДНЕВНОЙ СУЕТЫ *и обрести спокойствие в цвете*

PANTONE®
16-0430 TCX
Fern

Институт Pantone выбирает цвета, которые отражают дух времени. Зеленый и его варианты — не просто тренд на ближайшие годы. Оттенок оказался идеальным для отражения запросов общества: поиска баланса и восстановления связи с окружающей природной средой.

С каждым годом наблюдается возрождение интереса к природным цветам, что подтолкнуло дизайнеров и экспертов Pantone к тому, чтобы представить широкой общественности этот оттенок. Выбор Pantone 16-0430 был также обусловлен его способностью оказывать успокаивающий и вдохновляющий эффект, что делает его идеальным для внутреннего и наружного использования в различных дизайнерских проектах.

Папоротник
Fern

Оттенок «Папоротник» характеризуется глубокой насыщенностью и богатой текстурой, что придает ему универсальность и привлекательность.

Этот оттенок зеленого имеет тонкий намек на желтые подтона, что делает его более теплым и живым.

Он подходит для широкого спектра применения - от модной индустрии до внутреннего дизайна и ландшафтного оформления.

Предпочтение или отторжение зеленого цвета может рассказать о внутреннем мире человека, его психическом и эмоциональном состоянии.

Кто предпочитает зеленый цвет

Зеленый цвет часто выбирают те, кто стремится к внутреннему равновесию и гармонии. Этот цвет привлекает людей, которые ценят природу и находят утешение в естественной среде. Особенно он любим среди тех, кто медитирует или практикует йогу, что неудивительно, учитывая его сильную связь с понятием «заземленности» и духовного баланса.

В психологии зеленый цвет часто ассоциируется с личностями интровертного типа, которые находят покой и комфорт в уединении и размышлениях. Он также может быть привлекателен для людей с творческим началом, поскольку символизирует новый рост, развитие и обновление.

Люди, предпочитающие этот цвет, часто считаются надежными, терпеливыми и доброжелательными.

Кто избегает зеленый цвет?

Некоторые люди могут избегать зеленый цвет и испытывать к нему отторжение по разным причинам. Зачастую это связано с негативными ассоциациями и личным опытом. Например, те, кто испытывал травматические события в местах, связанных с природой, могут подсознательно избегать зеленый цвет.

Некоторые экстраверты и социально активные люди могут избегать зеленый цвет, предпочитая более яркие и энергичные оттенки, такие как красный или оранжевый, которые соответствуют их динамичному образу жизни и потребности в высоком уровне стимуляции.

Применение Pantone 16-0340 в интерьере может кардинально изменить восприятие пространства, добавив ему яркости и природной живости.

Кроме того, в условиях современного ритма жизни, когда люди подвергаются постоянному стрессу и перегрузке информацией, Pantone 16-0340 FERN предлагает визуальное утешение и релаксацию. Его успокаивающий эффект помогает создать гармоничную и благоприятную атмосферу как в домашних, так и в рабочих пространствах. Вдохновленный природой, этот оттенок способствует ощущению связи с окружающим миром и стимулирует позитивные эмоции.

Pantone 16-0340 прекрасно сочетается с другими природными оттенками, такими как коричневый, терракотовый и бежевый, создавая гармоничные и сбалансированные композиции.

В гостиной зеленый цвет может стать ключевым элементом дизайна, создавая уютное и комфортное место для общения и отдыха. Легкие зеленые оттенки стен, в сочетании с природными материалами, такими как дерево и камень, могут привнести ощущение свежести и натуральности.

В детской комнате зеленый цвет может стать основным, способствуя развитию воображения и создавая ощущение природной гармонии. При этом важно сбалансировать интерьер нейтральными цветами, чтобы комната не была слишком перегруженной.

В ванной комнате зеленый цвет может использоваться для создания эффекта спа-салона. В такой ванной комнате будет приятно завершать день или начинать утро, погружаясь в атмосферу умиротворения.

В спальне зеленый оттенок станет источником умиротворения и покоя. Зеленый текстиль, в частности постельное белье или шторы, придаст комнате ощущение свежести и естественности.

Зеленый цвет на кухне способствует созданию бодрящей и ободряющей атмосферы. Яркие акценты, такие как фасады шкафов,стульев, посуды или элементов декора, принесут ощущение новизны и чистоты.

В небольших и менее освещенных помещениях использование Pantone 16-0340 должно быть дозированным. Например, можно ограничиться зелеными акцентами в аксессуарах или текстиле, чтобы не перегружать пространство, а лишь вносить в него нотки свежести и динамики.

Найти в точности трендовый оттенок, который нам предлагает Институт Pantone, всегда сложно, и оттенок 16-0340 FERN не исключение! Чтобы упростить себе задачу и оставаться в тренде, предлагаем выбрать любой оттенок из градиента этого цвета. Так выбор изделий в магазине станет намного больше, а ваш стиль будет актуален и современен. Оттенки разной насыщенности позволят легко подобрать подходящую вещь и создать гармоничный образ.

В модной индустрии данный оттенок выделяется своей универсальностью и способностью сочетаться с другими цветами, придавая ансамблям элегантность и утонченность.

Alberta Ferreti
2024-2025

Благодаря своей яркости и насыщенности Pantone 16-0340 FERN способен стать как главным акцентом, так и гармоничным дополнением в любой цветовой композиции.

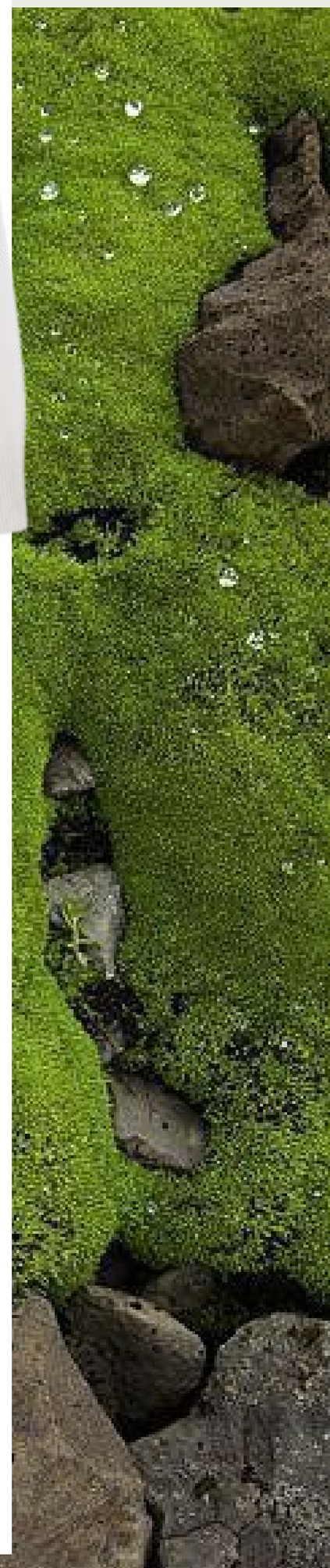
Burberry
2024-2025

Зелёный цвет Pantone 16-0340 FERN — это насыщенный оттенок, который вносит в гардероб нотки свежести и естественности. Этот цвет идеально подходит для людей с тёплым цветотипом внешности.

Обладатели золотистого оттенка кожи и зелёных или карих глаз найдут, что этот цвет подчеркивает их природную красоту, добавляя гармонии и природности в образ.

Тем, кому этот оттенок не подходит — обладателям холодного типа внешности — не стоит отчаиваться. Безусловно, основной гардероб можно строить на других цветах, но также возможно включить зелёный Pantone 16-0340 FERN в аксессуарах или деталях одежды. Попробуйте носить его в виде шарфа, сумки или обуви; это добавит интересные акценты и трендовые элементы в общий образ, не нарушая при этом гармонию с вашей внешностью.

Особенность визуального восприятия этого цвета в образе заключается в его способности привносить природную энергию и гармонию. FERN ассоциируется с натуральностью и органичностью, что делает его отличным выбором для создания свежих, живых и жизнерадостных луком.



Этот цвет способен вызывать ощущение спокойствия и благополучия, что важно как для повседневного гардероба, так и для более официальных мероприятий.

Мужской гардероб

Важно подчеркнуть, что использование этого оттенка зеленого в мужском гардеробе требует тонкого чувства стиля и грамотного подхода к сочетаниям. Мужчины должны учитывать особенности своего стиля и не бояться экспериментов.

Смелые решения могут привести к удивительным результатам, раскрывая индивидуальность каждого в новом свете.

Мы предлагаем вам только два варианта сочетания.

В наше время, когда стиль и экономия становятся важными аспектами, выбор аксессуаров в оттенке 16-0340 FERN - это беспроигрышный вариант. Причём не важно, является ли это временной модой или долгосрочным увлечением - этот цвет наверняка останется в сердцах ценителей моды надолго.

Создание гардеробной капсулы на основе цвета Pantone 16-0340 FERN — это смелый и выразительный выбор.

Этот насыщенный зеленый оттенок мгновенно привлекает внимание и подчеркивает уверенность и целеустремленность его обладательницы.

Дополнение гардероба вещами коричневого, голубого и молочного оттенков добавляет глубины и разнообразия в образы. Коричневый цвет придаёт ощущение надежности и стабильности, а также отлично сочетается с зелёным, усиливая его природные ассоциации. Голубые элементы вносят нотки спокойствия и умиротворения, намекая на мечтательность и склонность к философским раздумьям. Молочные оттенки служат идеальной базой, создавая мягкие и утонченные образы, подчёркивая природную красоту и лёгкость.

Капсула - идеальный вариант для девушек среднего и высокого контраста. Оттенок FERN идеально раскроет природную красоту теплого и нейтрального типа внешности.

В итоге, такая гардеробная капсула раскрывает характер своей обладательницы как человека, ценящего природу, гармонию и естественность.

Верхний слой	Средний слой	Базовый слой	Поясные изделия

Обувь и аксессуары

Часто сомневаетесь? Задайте себе этот вопрос, и узнаете чуть больше о собственной самооценке. Чем больше вы о себе знаете, тем круче себя оцениваете, тем больше вас уважают окружающие. В этой статье мы разберём, какие факторы влияют на ощущение себя, чтобы к концу статьи стать чуточку уверенней. Ведь настоящий синоним самооценки – уверенность!

С САМООЦЕНКОЙ НАЧИСТОТУ

Факторт 1

Детский опыт

Пластичная психика ребёнка впитывает всё, как губка. Доброе и поддерживающее отношение со стороны близкого окружения формирует положительный образ себя. И напротив.

Бесконечная критика в раннем возрасте приводит к самокритике.

Проанализируйте, как было в вашем случае. И осознайте, что ваше представление о себе может быть необъективно в силу того, что кто-то прорастил в вас зерно «недостойна любви и уважения». Удалите и посадите новое: «достойна».

Факторт 2

Мнение окружающих

Похвала — важнейший стимул. Как часто вы слышали подтверждение собственной значимости?

Доказано: самоуважение растёт, когда окружающие вас ценят, и уменьшается, когда отвергают. Если вас преследует чувство отверженности, поверьте на слово, вам просто мало говорили «ты бесценна».

Достаточно окружить себя теми, кто напомнит вам о значимости. Совет простой и крайне эффективный.

Факторт 3
Стандарты красоты

Да где это видано, чтобы оценивали по глазам! Нет ничего субъективнее суждений о внешности.

Как это работает, показала американская школьная учительница Джейн Эллиотт в довольно рискованном эксперименте в 1968 году. Она разделила свой класс на две группы: кареглазых и голубоглазых — и сообщила детям, что более высокий уровень меланина, который окрашивает глаза в коричневый цвет, делает умнее. Ученики поверили ей, и их поведение резко изменилось.

В течение всего пары дней учительница заметила, как повысилась самооценка у кареглазых ребят: несколько человек, которые раньше были тихонями, превратились в лидеров класса. У голубоглазых, наоборот, ухудшилось отношение к себе: многие из них стали нерешительными, хуже справлялись с учебными заданиями.

Когда Джейн Эллиотт объявила ученикам, что нарочно ввела их в заблуждение, чтобы продемонстрировать опасность расовой дискриминации, их самооценка вернулась к прежнему уровню.

На любой негативный комментарий о вашей внешности должно приходиться 10 комплиментов. Эта формула поможет сохранить внутреннее равновесие.

И помните: сомнение по любому вопросу, это, прежде всего, сомнение в себе. Не сомневайтесь, и будет вам счастье!

САМЫЙ ПРАКТИЧНЫЙ ПОХОДНЫЙ СТИЛЬ, ОН ЖЕ «ГОРПКОР»

или как осенью чувствовать себя уютно

Осеннее время года часто сопровождается прохладой и внезапными переменами погоды. Чтобы чувствовать себя комфортно и при этом выглядеть стильно, многие выбирают походный стиль, известный как «горпкор». Его главный принцип – это сочетание практичности, функциональности и эстетики, которые обеспечивают уют и удобство в любой ситуации.

GORPCORE outdoor эстетика в городе

Само слово «горпкор» образовано от английского акронима gorp («good old raisins and peanuts»), означающего «смесь сухофруктов и орехов», которую удобно брать с собой во время походов. Помимо поездок на работу, corp и gorp добиваются успеха, поощряя новые представления потребителей о работе, последующем выгорании и возвращении к природе. Стиль стиль переосмысливает будущее, в котором мода будет более упрощенной и функциональной на городском фоне.

Тенденцию на рост популярности такого направления подтвердило исследование THE REALREAL

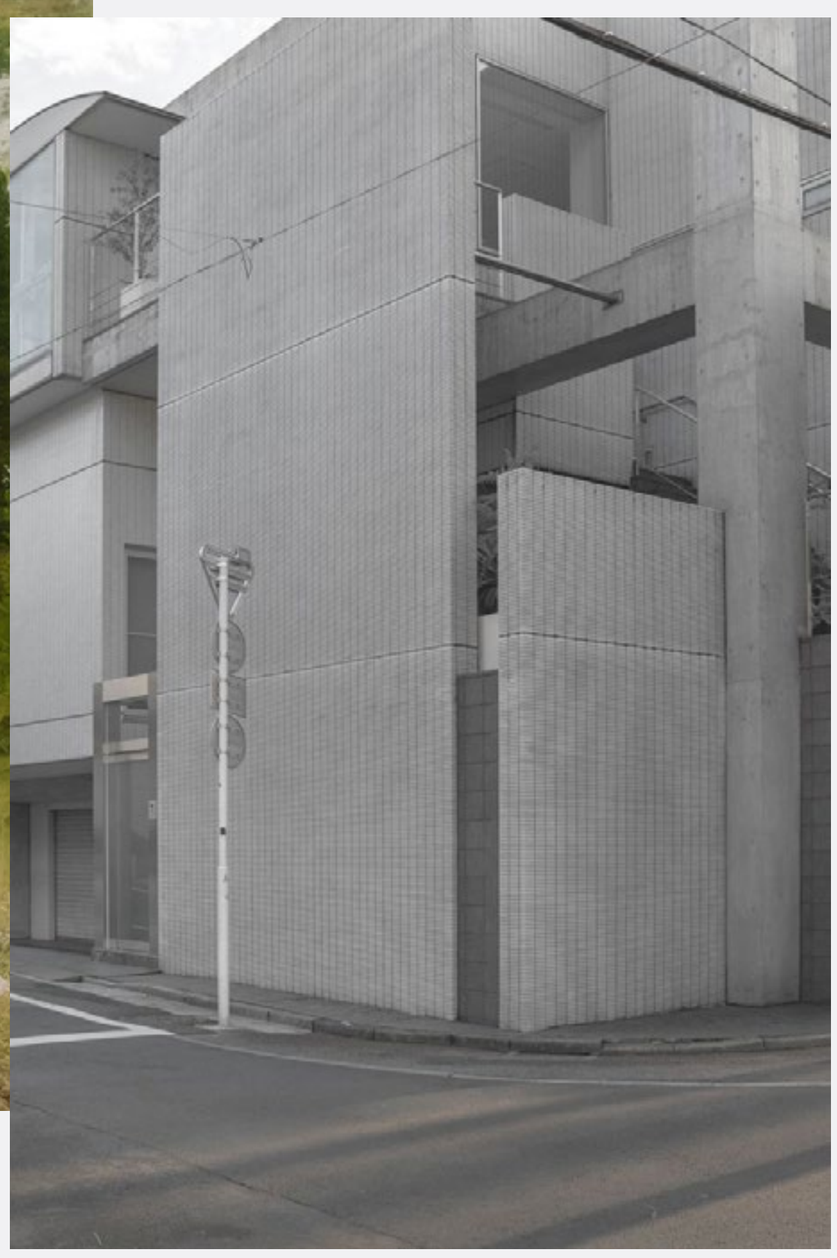
(самый популярный сайт перепродажи lux-товаров)

Функциональность и удобство

Горпкор-стиль — это стиль, в котором одежду для активного отдыха сочетают с обычными или даже классическими вещами. С ростом диджитал-технологий неудивителен такой интерес к походному стилю. Так устроена наша психика, все мы стремимся к гармонизации нашего внутреннего самочувствия. Быть ближе к природе – верный способ заземлиться.

Так что же включает в себя такой стиль?

Брюки карго, дутые жилетки и пуховики, водонепроницаемые ветровки, теплые флисовые олимпийки и ботинки для горных прогулок, поясные сумки и туристические рюкзаки.



Такие бренды, как Patagonia, The North Face, Columbia, Carhartt WIP, Rains стали популярными амбассадорами горпкор-моды

Современная эстетика gorpcore включает в себя немного ретро, но в значительной степени опирается на передовые технологии, такие как водонепроницаемые молнии и высококачественные текстильные материалы, такие как Gore-Tex, Pertex и X-PAC. В зависимости от бренда, на который ориентирован, стиль может тесно граничить с техническй одеждой, склоняясь к холодной монохромности и откровенной, иногда футуристической, элегантности.

Любопытный факт: когда модные бренды оценили потенциал тренда на горпкор, они начали обращаться к этим маркам за сотрудничеством. В итоге The North Face сделали коллаборации с MM6 Maison Margiela и Gucci, а Arc'teryx — с Jil Sander. Получилось идеальное соотношение: аутдор-бренды поделились своей экспертизой в части удобства и практичности, а модные обеспечили удачный дизайн. Остальное — уже история: пуховики и дутые сарафаны из коллаба Gucci и The North Face, например, выносили из специальных поп-апов буквально за считанные минуты после открытия, а потом перепродавали на онлайн-маркетплейсах втридорога.

Gucci x
The North Face

MM6 Maison
Margiela x
The North Face

Белла Хадид, Кендалл Дженнер и Хейли Бибер, которые демонстрируют вдохновленный пешим туризмом стиль в своих собственных шикарных образах высокого класса.

Основные составляющие этого стиля:

Цветовая гамма

Горпкор отличается преимущественно нейтральными цветами: различные оттенки хаки, серого, коричневого и черного. В то же время допустимы и яркие акценты, такие как оранжевый или красный, которые помогают подчеркнуть индивидуальность и сделать образ более интересным.

Верхняя одежда

Техническая сторона этого тренда (гидроизоляция, комфорт, теплоизоляция и воздухопроницаемость) предлагает преимущества, выходящие далеко за рамки эстетики, и при покупке вещей, которые можно носить разными способами в вашем гардеробе, gorpcore позаботится о вас.

Слои одежды

Для походного стиля важно умение комбинировать слои. Под верхнюю одежду идеально подойдут флисовые кофты, свитеры из шерсти или синтетических материалов с хорошей теплоизоляцией. Они создают эффект «луковицы», сохраняя тепло и позволяя при необходимости быстро адаптироваться к изменяющимся условиям.

Брюки

Предпочтение отдается карго-брюкам или трекинговым штанам. Они должны быть прочными, влагозащитными и удобными. Часто используются штаны с многочисленными карманами, которые добавляют функциональности и стилистической завершенности.

В теплое время года можно отдать предпочтения объёмным шортам.

Флисовая олимпийка – однозначный символ стиля горпкор

Идеальный промежуточный слой для поддержания тепла и комфорта.

Обувь

Функциональная обувь больше не является неловким компромиссом стиля, скорее наоборот.

Обувь, безусловно, играет ключевую роль - это могут быть классические походные ботинки с надежной подошвой, водоотталкивающие кроссовки или кеды. Зачастую используются модели спортивных брендов, которые соответствуют требованиям удобства и долговечности.

Аксессуары

Панамки

Рюкзаки с множеством отделений, шапки, шарфы, перчатки, а также носки из качественных материалов.
Не забудьте о водозащитных чехлах для гаджетов, термосах для горячих напитков и солнцезащитных очках.

Не удивляйтесь, но носки считаются важной единицей горпкора, им уделяется больше внимания, чем в любом другом эстетическом движении.

В городе адепты данного движения намеренно демонстрируют свои разноцветные носки из-под ботинок.

Высокие носки

Рюкзаки / поясные сумки

3 формулы образов в стиле «горпкор»

Формула образов в горпкоре проста - функциональность встречается с эстетикой. Одежда должна быть не только удобной и защищающей от погоды, но и выглядеть стильно, с учетом последних модных тенденций. Готовые образы могут варьироваться от более спортивных до нескольких более изысканных, но всегда сохраняют приверженность принципам практичности и комфорта.

1 формула

Сочетает в себе необходимые элементы для создания практичного и уютного образа. Парка защитит от ветра и дождя, а флисовая кофта или толстовка добавят тепла.

Брюки карго с множеством карманов обеспечат удобство хранения мелочей, а ботинки позволят комфортно передвигаться даже по пересеченной местности. Завершающий акцент – вместительный рюкзак, в котором можно носить все необходимое.

2 формула

Подходит для более теплых осенних дней. утепленный жилет в сочетании с теплой кофтой и футболкой или лонгсливом создают многослойность, которая позволяет регулировать тепло в зависимости от погоды.

Брюки карго и удобные ботинки остаются неизменными элементами, которые обеспечивают максимальный комфорт. Рюкзак завершает образ, оставаясь практичным и стильным аксессуаром.

3 формула

Предлагает стильный и уютный образ для прогулок по городу. Теплая куртка или объемный бомбер обеспечат надежную защиту от холода, а толстовка и футболка добавят комфорта и уютного ощущения.

Вместо рюкзака можно использовать поясную сумку, которая также является популярным элементом горпкора. Она позволит держать самые нужные вещи под рукой, не обременяя руки и плечи.

МЕНЬШЕ ВЕЩЕЙ – БОЛЬШЕ СВОБОДЫ

Расхламляем дом, избавляемся от ненужного и добавляем воздуха в жизнь

Быт современного человека устроен так, что что ему доступны буквально любые вещи за небольшую цену с доставкой на дом прямо в день заказа. Мы больше не чиним сломанное, а сразу покупаем новое. Совершая импульсивные интернет-покупки не задумываемся, не дублируют ли они то, что у нас уже есть. Мы непрерывно обрастаем кучами барахла, содержимое которых уже и не вспомнишь.

Негативное влияние лишних вещей на жизнь человека еще тысячелетия назад описала практика Фэншуй, согласно которой старые, ненужные и сломанные вещи ухудшают энергетическое состояние и атмосферу в доме. На языке современного человека такие вещи вызывают ассоциации с нехваткой финансов или времени.

Если, приходя после работы, вы первым делом натыкаетесь на захламленную прихожую, а потом идете ужинать из старой нелюбимой посуды, и вместо того, чтобы отдыхать на балконе в уютном кресле, делаете из него склад, есть повод задуматься о расхламлении и приведении в порядок такого важного, фундаментального места – своего дома.

Мы запускаем цикл статей, которые ответят на вопросы: как понять, какие вещи больше не нужны; что с ними делать; как поддерживать порядок в доме и не обрастать новым барахлом.

Главные правила безболезненного расхламления

Если вы решили освободить дом от части вещей, рекомендуем следовать нескольким правилам, чтобы расхламление не доставляло неудобств вам и членам вашей семьи.

1

Разбирайте только свои вещи. Вещи других членов семьи трогаем только с их согласия. Даже если сначала домашние будут считать расхламление дурацкой затеей, возможно, когда вы придадите своим полкам аккуратный эстетичный вид, остальным захочется также.

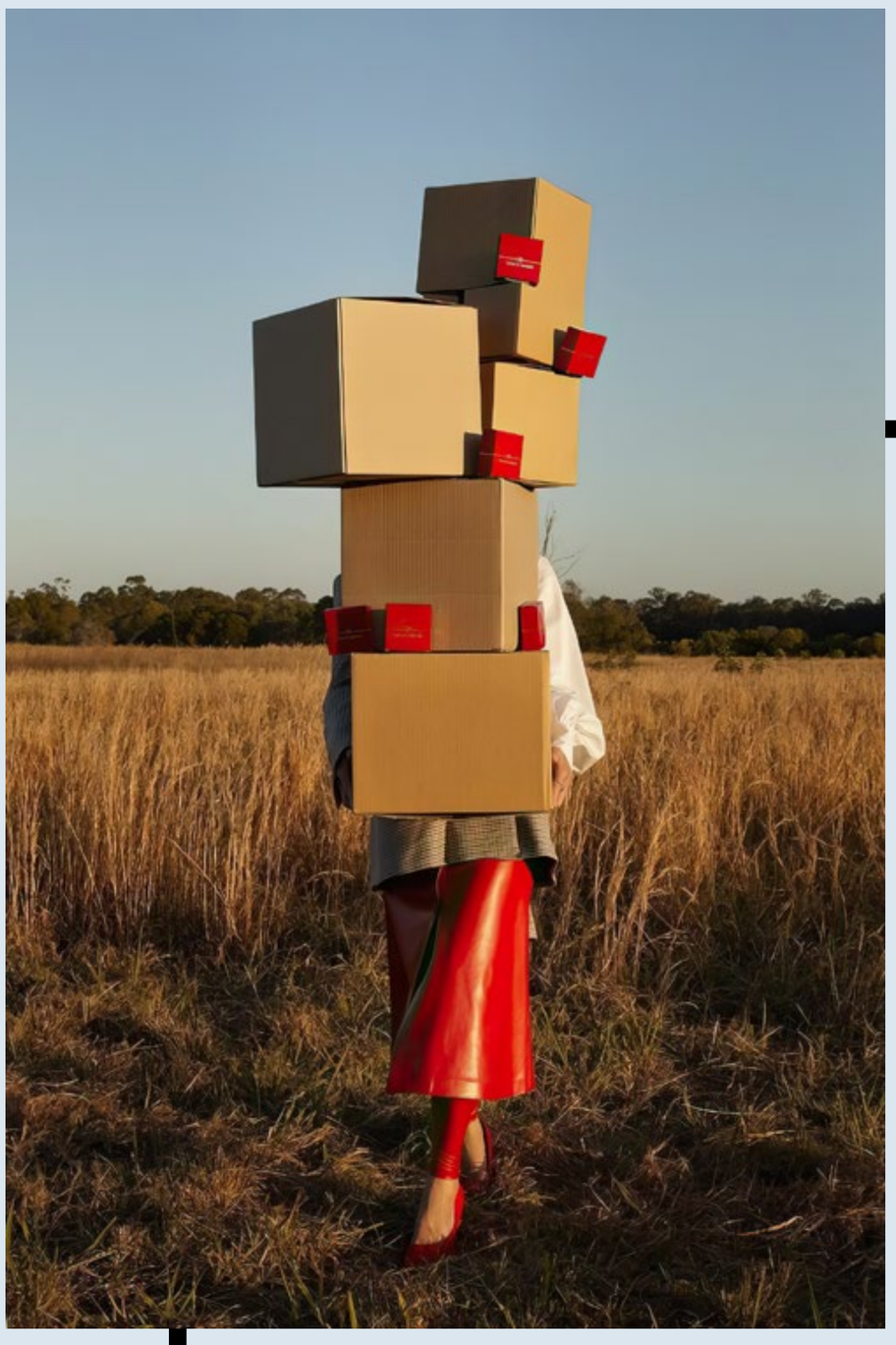
2

Здраво оценивайте свои силы и время. За 8 часов или 15 минут можно сделать разный объем работы. Не вываливайте на пол все содержимое шкафа, если не уверены, что сумеете разобрать его за 1 раз. Лучше приводить в порядок по одной полке, чем, не рассчитав силы, устать и получить заваленный пол и раздраженных домочадцев.

3

Прежде чем начинать уборку, составьте список вещей, которых вам не хватает.

Во-первых, в процессе уборки вы можете найти что-то нужное, что было случайно позабыто. Во-вторых, будете оценивать отбираемые вещи с точки зрения того, можно ли их продать, а на вырученные деньги купить то, чего не хватает.



4

Прямо перед началом разбора подготовьте несколько пакетов/коробок: в одну складываем мусор, в другую – то, что хотим продать (отдать бесплатно) через онлайн-объявления, в третью – что собираемся раздать близким, в четвертую – вещи на сортировку, и так далее. Лучше не устраивать кучи прямо на полу, а сразу собирать в пакеты и коробки. Иначе есть риск, что дети, животные и просто мимо проходящие жители квартиры начнут интересоваться содержимым и устраивать беспорядок.

5

По возможности разбирайте вещи категориями.

Например, вытащите абсолютно всю посуду (канцелярию, мелкую бытовую технику, штуки для рукоделия и так далее). Так будет легче понять, чего не хватает, а чего, наоборот, в избытке. Если на такой масштабный разбор нет времени, разбирайте вещи по этому же принципу, но небольшими порциями (например, по одному кухонному шкафу за раз).

6

Одежду разбираем чуть иначе, применяем принцип сезонности (лето, зима и демисезон идут разными подходами).

Верхняя одежда и обувь – это одна категория (шапки, шарфы, перчатки и прочие мелкие аксессуары – туда же). Так проще понять, что к чему подходит, и что следует докупить. Остальная одежда – другая категория. Если нет возможности разобрать все за раз, делите вещи на подгруппы: офисная одежда, домашняя, белье и купальники и т.д. По возможности подключайте к каждой категории аксессуары, нижнее белье, колготки, сумки, составляя готовые образы.

7

Доберитесь до неочевидного. Переберите документы, выбросьте неактуальные гарантийные книжки и инструкции по пользованию бытовой техникой, разберите ящик с проводами и рассортируйте их по зип-пакетам.

8

Не превращайте разбор вещей в стресс.

Мы ни с кем не соревнуемся и никому ничего не доказываем (даже себе). Единственная цель такой уборки – сделать приятно самой себе, добавив немного порядка и уюта в свой дом.

9

Не забывайте, что вещи должны нравиться и приносить удовольствие. Подарки, сувениры, нечто, отданное родственниками по доброте душевной, должно храниться только если оно доставляет радость. В противном случае раздаем на Авито или выносим на помойку вместе с навязанным чувством вины.

Что делать с ненужными вещами

Будучи ответственными современными людьми, мы понимаем, что выбрасывать все подряд – очень плохая идея. Многим вещам можно (и нужно!) дать вторую жизнь.

1 Авито, Юла, паблики в соцсетях. Вещи в хорошем состоянии продаем или бесплатно отдаем на соответствующих платформах. Даже если есть неработающий предмет бытовой техники или что-то старое и советское, выложите на Авито. Этому точно найдется хозяин.

2 Приюты для животных и автомастерские. Ветошь, полотенца, постельное белье – здесь рады таким вещам.

3 Контейнеры и пункты приема одежды. Во многих городах сейчас ведется активная приемка одежды и обуви в хорошем состоянии. Такие вещи проходят стирку, химчистку, и передаются нуждающимся или на продажу в секонд-хэнды.

4

Магазины бытовой техники. Многие крупные сети принимают в переработку отслужившую бытовую технику, а кто-то дает скидку на покупку новой. Крупную технику даже вывозят из дома. Работающую технику, разумеется, продаем.

5

Церкви и фонды помощи. Одежда и обувь по сезону, вещи для младенцев, стульчики для кормления, коляски, работающая бытовая техника – пригодится все.

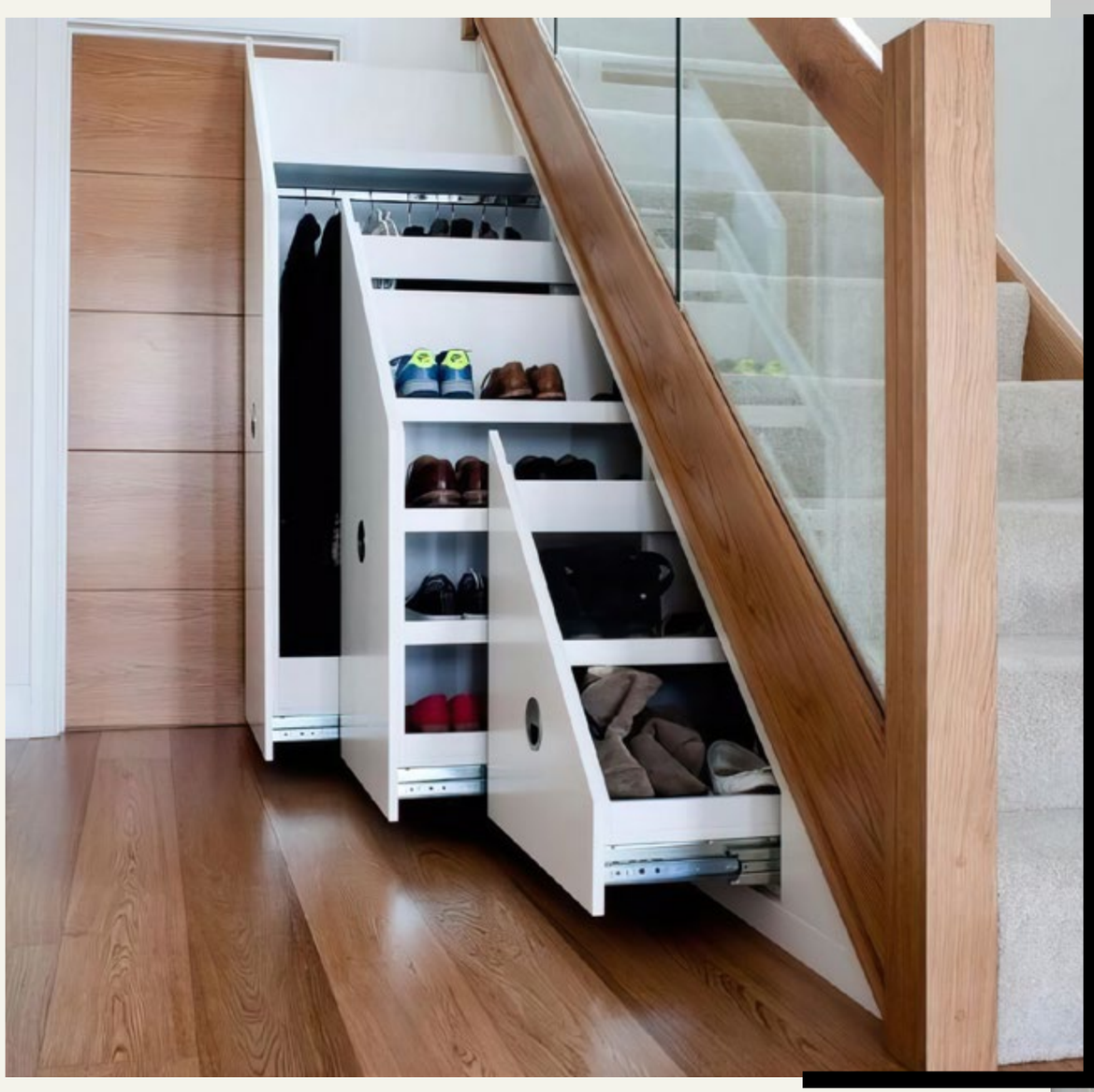
6

Пункты переработки. Ищем в интернете ближайший пункт приема зубных щеток, пластиковых карт, текстиля, и, самое страшное, – батареек, и одним простым движением делаем свой город чище и безопаснее.

Гаджеты по расхламлению и компактному хранению вещей

Множество красивой одежды, размещенной в собственной гардеробной - мечта каждой женщины, даже если она этого не озвучивает. Но не всегда нам достаточно места, чтобы разместить всю эту красоту. На помощь приходят грамотные и практичные решения, которые исполнят маленькую мечту, но при этом сэкономят площадь.

Можно использовать пространство под кроватью, если есть подъемный механизм или вместо основания установлен короб или подиум.



Лестница – предмет интерьера, под которым также можно разместить шкаф для хранения всех не сезонных вещей.

Если же вы живете в квартире, то используйте для гардеробной угловой сегмент спальной комнаты.

Выход есть – главное визуально представить свою мечту, поместив её в собственную реальность.

Чтобы ваш гардероб
и пространство для его хранения
были не только красивыми,
но и ухоженными, вам будут
полезны следующие гаджеты:

Не экономьте на покупке хороших гаджетов и не жалейте потраченных на них денег.

Конечно, существуют более бюджетные варианты указанных позиций. Но, к примеру, дешевые отпариватели имеют большой минус – в силу не герметичного корпуса и системы распределения воды, они часто капают.

Все эти покупки – вложение в ваш комфорт и эстетику вашего дома. В любом случае, это гораздо экономнее, чем регулярные походы в химчистку или вызов клининга на дом.

Чтобы предотвратить захламление гардероба, используйте вакуумные пакеты и многоуровневые вешалки, чтобы не сезонные вещи или парадно-выходные предметы гардероба не пылились на полках на ежедневной основе.

Для удобства пакеты, коробки или вешалки можно дополнить наклейками с надписью категории одежды, цвета или материала. Это поможет быстро найти вещь, которая вам нужна.

ВИТАМИННАЯ КОРЗИНА

или 10 сокровищ осени

Осень – период изобильного источника витаминов – сезон урожая, который преподносит нам возможность полакомиться вкусными блюдами и поухаживать за собой любимой. Для этого мы приготовили вам витаминную подборку – 10 сокровищ, которые украсят вашу осень.

Красная чечевица

Бобовая культура, которая упоминается еще в Библии, но ее популярность таится не в этом, а в её богатом составе и роли для человеческого организма. Благодаря содержанию белка — это прекрасная альтернатив мясу, а также чечевица – строительный материал, помогающий восстановлению и укреплению мышц, поэтому так рекомендован людям, регулярно занимающимся спортом.

Супы с чечевицей – не только сытное и согревающее блюдо дождливой осенью, но и продукт, нормализующий метаболизм и очищающий организм от токсинов.

Инжир

Плоды, приходящие с началом осени. Они укрепляют сосуды и оказывают регенеративное воздействие на кожу и волосы, что способствует сохранению молодости.

Особенно он будет полезен тем, у кого кожа проблемная и сухая.

Персик

фрукты, обладающие низкой калорийностью, но при этом дают ощущение сытости. Один съеденный персик надолго защитит от чувства голода.

В Древнем Китае персиками лакомились только сам император и его приближённые.

Гранат

Фрукт, которому поставлены памятники в Турции, Израиле, Испании и Иране. Во времена Шелкового пути он был символом плодородия и изобилия.

По мнению экспертов лучшее время для употребления граната – утро, потому что он придает энергии. А вот его способность повышать гемоглобин и помогать усвоению железа ставится под сомнение современными учеными, **хотя его польза для сердца, сосудов, суставов и иммунитета остается бесспорной.**

Тыква

Плод, помимо всего комплекса витаминов, содержащий множество флавоноидов, которые замедляют процессы старения и препятствуют развитию опухолей.

Флавоноиды – группа природных фитохимических соединений, являются мощными антиоксидантами.

Батат

Сладкий картофель, который внешне, казалось бы, похож на обычный, но вы можете его распознать по более продолговатой форме заостренной с одного конца. **Большое преимущество батата в содержании медленных углеводов, благодаря которым в крови не происходит резкого подъема сахара, так что он вполне безопасен и полезен для людей, имеющих диабет.** Также медленные углеводы защищают нас от переедания, поскольку они дольше усваиваются и отлично насыщают организм.

Айва

Фрукт, чьи плоды служат отличной основой для приготовления напитков, варенья и приправы к мясу. Она подходит к любому рациону, даже если вы – аллергик или имеете проблемы с желудком.

Айва защищает от изжоги и язвы, поскольку нейтрализует жирность других продуктов, поэтому она так прекрасно и дополняет мясные блюда.

Морковь или пастернак

продукты семейства зонтичных, обогащенные клетчаткой и имеющие заслуженный статус диетического элемента питания. В моркови содержится витамин А, который укрепляет сетчатку глаза. Полезно есть морковь в приготовленном, а не сыром виде, потому что в ходе термической обработки высвобождается бета-каротин – который важен для зрения.

Свекла

Корнеплод, радующий нас уже с середины лета и сохраняющий свою пользу и на осенний сезон. Свекла знаменита своим кроветворным действием, а также славится как надежный помощник в поддержании уровня гемоглобина и защитник от анемии. Красный овощ держит лидерство среди овощей и по содержанию железа и цинка.

Цинк – незаменимый помощник при первых признаках гриппа.

Клюква

Ягода, ценная большим количеством аскорбиновой кислоты и антибактериальными и противовирусными свойствами. Она улучшает работоспособность и умственную активность.