



@natasha_bogdankevich

Наташа Богданкевич,
журналист, блогер, бьюти-эксперт
с 15-летним опытом, экс-главред Grazia

БЬЮТИ-ГАЙД
ПО СОХРАНЕНИЮ МОЛОДОСТИ.
20 СПОСОБОВ
ОСТАНОВИТЬ ВРЕМЯ

Скачано с телеграм канала - @insta_sliv_list



@natasha_bogdankevich

Наташа Богданкевич, журналист, блогер и бьюти-эксперт

- **15 лет в глянце** – от бьюти-редактора до главреда
2017–2020 – главный редактор журнала Grazia
2007–2017 – бьюти-директор журнала Grazia
2006–2007 – бьюти-директор журнала Votre Beaute
2005–2006 – бьюти-редактор журнала Seventeen
- **1000 и 1 интервью** за 15 лет с косметологами, визажистами, нутрициологами, пластическими хирургами
- Бьюти-презентации в **100 городах мира**, в том числе на Каннской выставке парфюмерии и косметики, бэкстейджах Недель моды в Париже, Милане, Нью-Йорке и Лондоне

Давайте приступим...

Важные привычки, которые легко встроить в свою жизнь.
Понятные рекомендации экспертов на каждый день.
Инсайты, меняющие не только внешность, но и самоощущение.
Вы точно найдете силы стать лучшей версией себя.
Все это в бьюти-гайде на следующих страницах!
В конце чек-лист для самостоятельной проверки

Все изложенные советы и рекомендации являются личным мнением автора, базирующимся на мнениях экспертов. Настоящий гайд не носит медицинский характер, не может быть основанием для постановки диагноза и назначения лечения. В случае сомнений и наличия особенностей здоровья проконсультируйтесь с врачом.

Скачано с телеграм-канала - @insta_sliv_list

1. ПРИДЕРЖИВАЕТЕСЬ ОДНОЙ СИСТЕМЫ В УХОДЕ ЗА СОБОЙ?

Начнем с главного: ежедневный уход за собой важнее всех самых эффективных антивозрастных процедур. Ключевое слово – ежедневный. Если довести схему до автоматизма, то бьюти-рутина не будет требовать никаких усилий и займет минимум времени. «Система в целом – это главное, – уверена Наталья Бужинская, генеральный директор клиники «Петровка Бьюти». – Ежедневный уход подбирается индивидуально, бьюти-привычки тоже для каждого свои. Кто-то начинает утро с воды с лимоном, другой отсчитывает шаги, третий придерживается интервального голодания. Если уж выбрали что-то – делайте регулярно».

Совет: начните с того, что получается легче всего. Лучше одна полезная привычка, чем хаотичный перебор всех рекомендаций.

2. ВСЕГДА СНИМАЕТЕ МАКИЯЖ ПЕРЕД СНОМ?

Можете сразу не отвечать – просто начните уже сегодня!

- **Первое и самое важное** – макияж вечером нужно смывать всегда. Точка. Не обсуждается. Да, иногда очень жалко красивые стрелки или совсем нет сил, но кожа вокруг глаз никогда вам не скажет за это спасибо.
- **Второе** – двухэтапное очищение. «Сначала удаление макияжа и загрязнений окружающей среды. Табачный дым, выхлопные газы, пыль крайне негативно влияют на кожу, – объясняет Людмила Кульчицкая, косметолог института красоты Le Colon. – А второй этап – это увлажнение и подготовка эпидермиса к последующему уходу». Важно выбрать средство, которое не будет отмыывать кожу до скрипа и вызывать ощущения стянутости после. Так нарушается гидролипидная мантия, а это сейчас одна из главных проблем у многих женщин.

3. КОНТРОЛИРУЕТЕ ЛИ ПОТРЕБЛЕНИЕ САХАРА?

Практически из каждого утюга мы слышим про сахар. О нем снимают фильмы (жанр – ужасы), от него избавляются в insta-марафонах, его ненавидят и обожают. Да, с сахаром нужно знать меру. И нет, от него нельзя отказываться «через не могу».

● Сначала про меру. Сейчас добавленный сахар можно найти в массе продуктов, где на первый взгляд его быть не должно. Ну, вкус-то несладкий. Черный хлеб, томатный соус или роллы. Но он там есть. Да и сами сладости порой содержат зашкаливающее количество сахара. В итоге мы употребляем **лишние калории**, которые на самом деле нам не нужны. «Мы живем в такое время, что постоянно переедаем и мало двигаемся, – говорит Ольга Божок, дерматолог, врач превентивной медицины, научный сотрудник ФГБУ «Российский научный центр медицинской реабилитации и курортологии» Минздрава России. – А когда мы едим слишком много сладкого, то это приводит к плачевным последствиям в организме и, в частности, плохо сказывается на белках нашей кожи – коллагене и эластине. Они должны быть как пружинки, а избыток сахара приводит к гликации, то есть раскручиванию пружинки. Результат – менее упругая кожа».



● Теперь про отказ. Снизить употребление сахара на долгой дистанции можно только через осознанный подход, а не жесткие ограничения. Последние часто приводят к срывам и расстройствам пищевого поведения. Порой мы едим сладкое не потому, что так уж сильно хотим его в этот момент. Делаем это на автомате, заедаем стресс или наедаемся впрок, потому что потом будут диета и запреты.

Совет: начните с разрешений. Скажите себе, что сладкое можно. Например, с утренним кофе или на полдник. А также следите за тем, какие продукты вы едите, и отказывайтесь от полуфабрикатов с большим содержанием добавленного сахара.

4. В ВАШЕМ РАЦИОНЕ ДОСТАТОЧНО ЖИРОВ?

«Их нужно употреблять **ежедневно**, а из практики могу сказать, что далеко не все так делают, – говорит нутрициолог Наталия Гончарова, президент Европейского нутрициологического центра. – Без жиров организм вообще не может функционировать! Они участвуют в построении клеточных мембран, в синтезе половых гормонов, которые критично важны для нашей красоты. Кстати, если у вас сухая кожа, то это может быть недостаток липидов».

Начните с простого: к овощам добавляйте растительное масло, по утрам ешьте авокадо, рыбу выбирайте морскую – например, скумбрию. Стремитесь к 60 граммам жиров в день. Но будьте осторожны с любыми вариантами кетодиет с высоким содержанием жиров. Их избыток может негативно сказываться на способности клеток кожи к восстановлению.

Совет: избегайте трансжиров – они образуются при жарке на масле и в процессе гидрогенизации ненасыщенных жиров (например, при производстве маргарина). Если уж жарить, то на масле с высокой точкой дымления.



5. РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЕТЕ СТОМАТОЛОГА?

Конечно, лечить зубы важно и само по себе, но в то же время привычка проходить регулярные осмотры помогает и выглядеть моложе! Как? Виктория Рощанинова, директор клиники Kraftway, разбирает по пунктам:

- Первое – **вовремя** ставить коронки или имплантаты. Часто люди думают, что если зуба не видно, то и ладно. А это не так. Если нет зубов – любых! – то начинает плыть овал лица. И антивозрастные процедуры в этом случае не будут эффективны.
- Следующий важный момент – **прикус**. Если он неправильный или меняется с возрастом, то нижняя челюсть немного уходит назад, стираются жевательные зубы из-за некорректного смыкания – и появляется второй подбородок.
- И наконец, цвет. С возрастом зубы тускнеют, потому что эмаль и дентин впитывают все, что мы едим и пьем. При этом **отбеливание** никогда не делает их неестественно белыми – нет, оно способно вернуть только природный оттенок. То, что называют «унитаз во рту», – это следствие неправильно подобранного цвета коронок или виниров.

6. УВЛАЖНЯЕТЕ КОЖУ КРУГЛЫЙ ГОД?

Когда я была бьюти-редактором, то очень часто писала статьи «почему важно увлажнять кожу летом» и не менее часто «почему важно увлажнять кожу зимой». Звучит смешно, но это правда – ничего универсальнее для сохранения молодости пока не придумали. Необходимо в любом возрасте и для любого типа кожи. «И даже для жирной?» – спросите вы. Да! Причем проблемная кожа страдает больше других, ведь мы ее еще и очищаем до скрипа, и отшелушиваем чаще. Правило касается как домашнего ухода, так и салонного. «Я очень хорошо отношусь к аппаратным процедурам – инфракрасному нагреву и ультразвуку, но если говорить об одной самой эффективной омолаживающей процедуре, то это **биоревитализация**», – замечает Виктория Рощанинова. А ведь главная задача этой процедуры как раз глубокое увлажнение кожи, хотя у нее могут быть и другие эффекты в зависимости от состава препарата.

Совет: увлажняющим кремом можно (и нужно!) пользоваться и зимой. Наносите лучше за некоторое время до выхода на улицу, а текстуру выбирайте комфортную по типу кожи.



7. БЕРЕЖНО ОТНОСИТЕСЬ К ЛИЦУ?

Буквально! Когда я спросила пластического хирурга и своего друга Георгия Чемянова о самой главной бьюти-привычке для сохранения молодости, он первым назвал именно это. «Очень важно беречь лицо! Не давить, не растягивать, не тереть глаза, не спать лицом в подушку, чтобы избежать травматизации тканей во время сна, – перечисляет доктор. – А если вы привыкли спать на одной половине лица, то она станет со временем более опущенной». Вообще прикасаться к лицу нужно всегда бережно и по делу. «Корректный **самомассаж** – хорошее решение, – говорит косметолог Людмила Кульчицкая. – Он улучшает кровообращение и питание тканей, лимфоотток».

Совет: ортопедические подушки, или, как их сейчас называют, бьюти-подушки, – полезная штука, а не маркетинговый ход. Только имейте в виду, что к ним обычно нужно привыкать несколько дней – не отказывайтесь сразу, если первую ночь будет неудобно.



8. ДОВОДИТЕ НАЧАТЫЕ КУРСЫ ПРОЦЕДУР ДО КОНЦА?

Хаотичный уход за собой даже хуже, чем никакой!

- Процедуры могут усиливать действие друг друга, а могут и наоборот. «Например, когда оцениваете эффект от биоревитализации, важно понимать, делали ли вы что-то параллельно, было ли аппаратное повреждение», – говорит косметолог и врач превентивной медицины Ольга Божок.
- Обсудите с врачом, если вы принимаете какие-то препараты (хотя хороший специалист и сам вас спросит). Скажем, витамины группы В ускоряют восстановление нервных окончаний, и эффект от ботокса пройдет быстрее.
- И обязательно доводите начатое до конца! В некоторых случаях эффекта от первой процедуры не видно или он незначительный. «К примеру, вы начали курс отбеливания, не бросайте! – призывает Наталья Бужинская. – Для получения результата требуется время, и в случае с отбеливанием это 6–10 месяцев».

9. ПЬЕТЕ НУЖНОЕ(!) КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ?

Наверняка вы тысячу раз читали рекомендации про 2 литра воды в день и даже скачивали приложение для смартфона, которое подсчитывает стаканы. Тут есть доля правды. Вода критично важна для организма в целом и для кожи в частности. Если коже не хватает влаги, то даже самый дорогой уход не будет работать. А еще мы часто путаем голод и жажду: вместо того чтобы выпить стакан воды, едим и переедаем. Однако 2 литра – это среднестатистическое, а не обязательное. Исследования показывают, что для разных людей оптимальное количество воды в день разное. Более того, избыток жидкости – если вы зальете ее в себя через силу, потому что так надо, – может даже серьезно навредить.

Совет: правильным выбором будет всегда иметь воду под рукой и пить тогда, когда хочется.

**Правильная
рекомендация
такая: иметь
всегда воду
под рукой
и пить тогда,
когда хочется**

Скачано с телеграм канала - @insta_sliv_list

10. ОСТОРОЖНЫ С ОМОЛАЖИВАЮЩИМИ ПРОЦЕДУРАМИ?

Иногда смотришь и думаешь – 25 лет или 40? «Сейчас часто вижу молодых девушек, которые становятся людьми без возраста из-за перебора с процедурами, – делится впечатлениями Георгий Чемянов. – И при этом девушка не выглядит молодо! А просто непонятно, сколько ей лет. И часто это эстетически некрасиво и негармонично».

Врачи единодушны: злоупотребление любыми процедурами сказывается не лучшим образом.

- Взять, например, ботокс. По инструкции инъекции можно проводить не чаще одного раза в три месяца. «Я в своей работе рекомендую не чаще одного раза в шесть месяцев. И даже реже, – говорит Дариана Желябовская, врач-косметолог, дерматолог, трихолог клиники Remedy Lab. – Если мышца приходит в движение, это нормально! А если переусердствовать, то возможны атрофия или резистентность к препарату».

- Та же история с **контурной пластикой** (филлерами). Гиалуроновая кислота просто не будет успевать биодеградировать и выводиться из организма. «Это может привести к лишнему фиброзу в тканях лица и последующей отечности, – объясняет Дариана. – Проявится в виде губ-уточек, чрезмерно острых скул и углов, отечности лица».

- **Биоревитализация или мезотерапия** тоже не всегда одинаково полезны! «Не нужно делать курсы чаще рекомендованного, – говорит Желябовская. – Переизбыток дает сигнал нашим фибробластам, что можно «не работать».

- Излишек **пилингов** (включая лазерные) существенно истончает кожу, делает ее чувствительной, провоцирует купероз и сухость.

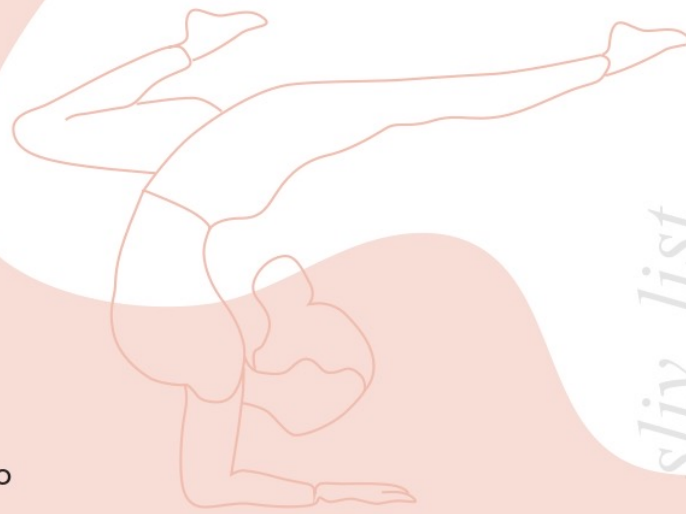
- Аналогично с **механическими чистками**. «Кожа не нуждается в такой постоянной помощи! – восклицает Дариана. – Слишком усердное механическое воздействие на поры приводит к еще большей стимуляции сальных желез».

- И даже избыток косметики для домашнего ухода может навредить. «Лишнее питание и увлажнение кожи приводит к нарушению саморегуляции, замене естественных процессов», – заключает Дариана.

11. ПРИДЕРЖИВАЕТЕСЬ ПОСТОЯННОГО РЕЖИМА ДНЯ?

Распорядок дня помогает не только больше успевать (а значит, больше отдыхать!), но и существенно влияет на самочувствие и внешний вид. Звучит как в школе? Зато результаты порадуют уже через пару недель! «Соблюдение режима дня на 90% определяет наше здоровье, – уверен Константин Карузин, сооснователь и медицинский директор Bioniq. – В питании это особенно важно. Я рекомендую три приема пищи в день без перекусов с обязательным присутствием белка в каждом, но, конечно, это индивидуально». Но как же осознанный подход, если есть по часам? Тут важный момент: режим нужен для вашего комфорта, а не сам по себе. Несущественно, пообедаете вы в час или два, главное – не пропустить его вовсе и потом от голода смести все на своем пути.

Совет: идеальное время для еды – то, когда вы испытываете голод. Это, кстати, один из принципов интуитивного питания от его основоположников Ивлин Трибол и Элис Реш. Организм человека так устроен, что в среднем испытывает голод раз в 3–4 часа, – нужно только подстроить под него удобный режим.



12. ЗАНИМАЕТЕСЬ СПОРТОМ В УДОВОЛЬСТВИЕ?

Все мы знаем, что физические нагрузки полезны для здоровья, но какие именно? «В последнее время очень активно изучается связь аэробных физических нагрузок и здоровья митохондрий, которые как раз и отвечают за энергию в нашем теле, а также за все процессы восстановления и заживления внутри клеток, – говорит Ольга Божок. – Ежедневный минимум для сохранения молодости в любом возрасте – это 20 минут активной ходьбы, во время которой вы не задыхаетесь. А женщинам после 40 лет обязательно нужны силовые нагрузки». Тут важно не переусердствовать! «Когда прослойка жировой клетчатки значительно сокращается, появляется дряблость кожи, особенно лица и шеи», – предупреждает Георгий Чемянов.

Совет: найдите нагрузку, которая будет вас радовать. Даже самые эффективные упражнения не принесут пользы, если делать их, сжав зубы от неприязни. Ставьте конкретные и достижимые цели и никогда не вините себя, если пропустили тренировку.

13. ДРУЖИТЕ С АНТИОКСИДАНТАМИ?

Среди множества антивозрастных компонентов в косметике есть особенные звезды. «Если выбирать один компонент, то антиоксидант», – уверена Виктория Рощанинова. В чем же их сила и почему мы слышим про них отовсюду? Антиоксиданты защищают от свободных радикалов, которые могут повредить клетки кожи. Радикалы эти образуются, например, под действием ультрафиолета – вот почему антиоксиданты особенно важны для кожи после солнца. Самые распространенные – это **витамины С и Е, бета-каротин, биофлавоноиды, зеленый чай, экстракт куркумы**. «В комплексе они работают лучше, чем по отдельности, – отмечает Константин Карузин. – Однако важно и не переборщить с ними! Так как в большом количестве они действуют ровно противоположно и начинают повреждать кожу».

Совет: прежде чем использовать сыворотку с высоким содержанием антиоксидантов (как правило, у профессиональных марок), посоветуйтесь с врачом.

14. ЗАЩИЩАЕТЕСЬ ОТ СОЛНЦА?

Если бы защита от солнца выбирала себе глобального амбассадора, я бы могла им стать. Всю жизнь очень тщательно за этим слежу и агитирую других. И не встречала ни одного врача, который бы не одобрил такой подход. «**Солнцезащитный крем** – самое эффективное средство для замедления старения, и он необходим абсолютно всем вне зависимости от возраста и пола», – говорит Константин Карузин. А еще независимо от времени года и прогноза погоды! Да-да, тучи на небе и минусовая температура не должны вводить в заблуждение.

Разберемся с двумя распространенными поводами для сомнений.

● **Первое** – санскрин проникает в кожу, и это очень вредно. Если средство проверенного бренда, которое прошло необходимый контроль, то химические фильтры проникают не более чем на 1%. Физические фильтры не проникают вовсе. Однако некоторые вещества и правда признаны потенциально опасными – оксибензон, бензофенон-4, октокрилен, парааминобензойная кислота и авобензон. Их лучше избегать.

● **Второе** – под санскрином перестает вырабатываться такой нужный витамин D. Но ни один крем не дает 100%-ный экран, так что ультрафиолет никуда не денется. Кроме того, как только ложится загар, уровень производства витамина D все равно падает.

15. ЧИТАЕТЕ ЭТИКЕТКИ КОСМЕТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ?


Дело хорошее, но лучше сильно не увлекаться. Для того чтобы разобраться во всех деталях, лишь прочитав этикетку, нужно быть даже не просто хорошим химиком, а специалистом именно по косметике.

Однако кое-что все же понять можно:

- Убедиться, что на лицевой стороне упаковки и на этикетке одно и то же. Да, расхождения бывают! Например, есть такое вещество, как цетиловый спирт, который по некоторым показателям похож на масло ши, а стоит при этом намного дешевле и работает по-другому.
- Концентрация того или иного компонента всегда указывается в порядке убывания. То есть если в рекламе перечислены суперэффективные активные вещества, а в составе они в самом конце, то стоит задуматься.

Какие же компоненты искать в составе средств, чтобы сохранить молодость?

- Об антиоксидантах мы уже поговорили в отдельном боксе (см. пункт 13). Их важная особенность – они актуальны в любом возрасте!
- Для коррекции возрастных признаков многие эксперты выбирают ретинол. Он действует на кожу на разных уровнях, способствуя ее быстрому обновлению и в том числе передавая клеткам сигнал производить коллаген – вещество, которое отвечает за упругость кожи. Будьте осторожны: после средств с ретинолом нужно обязательно наносить санскрин!
- Еще одна важная группа – кислоты. Их много разных, самая проверенная для домашнего ухода – гликолевая кислота.
- И наконец, пептиды. Эти «умные» молекулы воздействуют на все процессы восстановления в тканях.



**Макияж
вечером нужно
смывать.**

Точка.

Не обсуждается

Скачано с телеграм канала - @insta_sliv_list

16. СПИТЕ ДОСТАТОЧНО?

Историю про крепкий восьмичасовой сон и его жизненную необходимость для здоровья и красоты вы слышали не раз. Но есть нюансы!

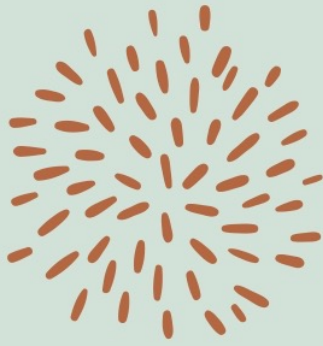
● **Длительность сна.** В большинстве исследований говорится, что идеальный здоровый сон – это 7–8 часов в сутки. Однако последнее время ученые все чаще находят исключения из этого правила. Наверняка вы тоже встречали людей, которые способны спать очень мало и при этом прекрасно выглядеть и отлично себя чувствовать. Все дело в мутациях генов. Изучены они пока недостаточно, но уже можно сказать точно: есть редкие люди, которым действительно хорошо спать мало.

● **Режим.** «Лучше всего ложиться до 23.00, – уверена Ольга Божок. – В идеальном мире и вовсе в 22.00, чтобы к 23.00 уже погрузиться в глубокий сон. Гормон мелатонин – а именно он управляет наши-

ми внутренними часами – вырабатывается с 22.00 до двух ночи». Не менее важно, когда вы просыпаетесь. «Фаз сна несколько: поверхностный, глубокий, REM-сон, – продолжает Ольга Божок. – Во время глубокого запускается множество важных процессов восстановления и детоксикации, и лучше их не прерывать, чтобы не проснуться разбитым, с ощущением, как будто вас ударили пыльным мешком по голове».

«Умные» будильники, которые по вашему дыханию могут определить фазу сна и разбудить во время поверхностного, – полезные штуки. Идеальный вариант – просыпаться самостоятельно, когда организм готов.

Совет: всегда ориентируйтесь на свои ощущения. «Действительно есть тип людей, которым лучше засыпать в промежутке с полночи до пяти утра, – замечает Константин Карузин. – Суть в мутации определенного гена, это называется «синдромом отсроченного сна».



17. НАШЛИ КОСМЕТОЛОГА, КОТОРОМУ ДОВЕРЯЕТЕ?

Наиболее частый вопрос, который звучит в кабинете у косметолога: какая антивозрастная процедура самая-самая эффективная? «А ответа у нас нет! – разводит руками Татьяна Аль Сабунчи, к.м.н., врач-косметолог клиники эстетической медицины Torigi. – Признаки старения у каждого свои, и одним поможет ботулотоксин, а другим – фотоомоложение». Кроме того, разные процедуры направлены на достижение разных целей. «Даже пластическая хирургия не может решить полностью все задачи, – продолжает Татьяна. – Если вы подтянете овал лица, качество кожи от этого не улучшится, а морщины на лбу не разгладятся. Вот почему важно найти «своего» доктора, с которым сложится взаимопонимание».

Совет: при выборе врача ориентируйтесь на свое чувство прекрасного. Даже с близкой подругой у вас могут быть разные представления о том, какого объема губы самые красивые.

18. ПРАКТИКУЕТЕ КОНТРАСТНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ?

Оговоримся сразу: у них есть противопоказания (например, проблемы с щитовидной железой), поэтому подход должен быть индивидуальный. «Для замедления процессов старения очень важно укреплять и тренировать сосуды, – говорит Ольга Божок. – Если нет ограничений, то я бы посоветовала регулярно ходить в баню с потогонным чаем и принимать контрастный душ». Привычка хорошая, но не всегда ею легко обзавестись. Начинайте постепенно – с «холодной» бани (хаммам или кедровая бочка) и незначительного перепада температур во время приема душа. Контрастное умывание дает еще и видимый визуальный эффект сразу – избавляет от отеков и улучшает цвет лица.

Совет: если и ходить в баню, то регулярно! Редкие вылазки организм может переносить не очень хорошо. Банщики обычно говорят, что это дело привычки, но сначала стоит проконсультироваться с врачом.

19. СЛЕДИТЕ ЗА УРОВНЕМ ВИТАМИНОВ?

Вокруг темы биодобавок очень много шума и много мифов.

● **Первое и главное:** вопрос нужно решать с врачом. Самостоятельно назначать себе даже очень полезные вещества не стоит. Тот же витамин Д имеет массу побочных эффектов. «Важно следить за уровнем микронутриентов на постоянной основе, ведь они необходимы каждый день, а не раз в году», – говорит Константин Карузин.

● **Бьюти-процедуры** могут не давать желаемого эффекта, если организму чего-то не хватает. Например, после повреждающих процедур (срединный пилинг или фракционный термолиз) запускаются процессы регенерации – и вот тут понадобятся ресурсы! «Если не хватает микро- и макроэлементов для полноценного восстановления, то результат будет хуже или отсутствовать совсем, – объясняет Ольга Божок. – Сейчас уже косметологи заранее готовят к таким манипуляциям. Я всегда уточняю, придерживается ли человек какой-то диеты или у него специальное питание, проверяю, нет ли признаков ферментной недостаточности, назначаю генетический тест – и только потом приступаем к бьюти-преобразованиям».

Совет: чем больше витаминов и минералов поступает из пищи, тем лучше! Вот почему так важно максимально разнообразить рацион и не исключать никакие группы продуктов. Любые сильные ограничения (как, например, кетодиета) должны быть под наблюдением врача.



20. УМЕЕТЕ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ?

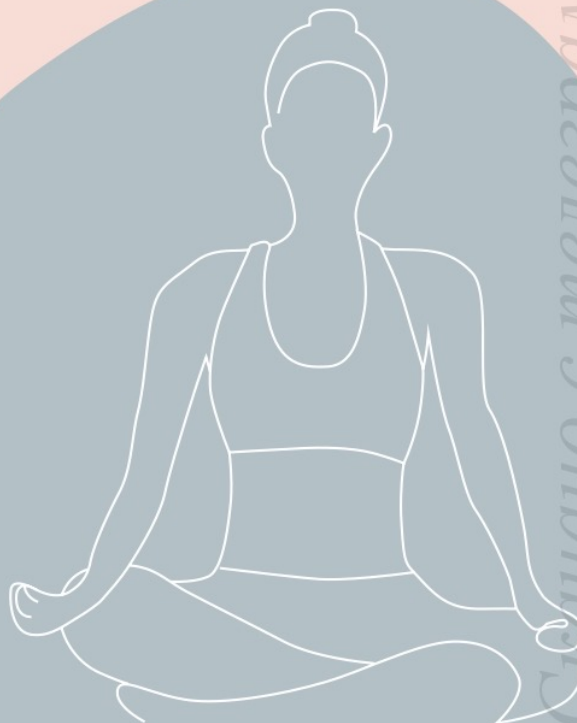
В изначальном варианте этот заголовок звучал как «контролируете стресс?». Но чем больше я погружалась в тему, тем становилось очевиднее, что управлять самим стрессом, конечно, не в наших силах. Однако мы можем научиться реагировать на него оптимально!

● Сегодня косметологи уже не сомневаются: наш эмоциональный фон связан с состоянием кожи. «Важно понимать: человек рассчитан на краткосрочный стресс, – говорит Юлия Щербатова, к.м.н., врач-дерматокосметолог, руководитель Клиники Юлии Щербатовой. – А длительный нет, не делает нас сильнее – совсем наоборот. Главной задачей организма становится борьба со стрессом, а не выработка коллагена и эластина». Так что «постареть от стресса» не просто слова, а вполне себе физиологическая реальность.

● Очевидное решение, которое мгновенно приходит в голову, – избегать стрессов. Но покажите того, у кого получилось! Давайте будем честны: стрессы есть и будут в нашей жизни. «Мы реагируем на любые внешние факторы так, как нам позволяют ресурсы нашего организма, на всех уровнях – психологическом и физиологическом, –

продолжает Юлия Щербатова. – Вот почему так важно заботиться о себе. Качественный сон и полноценное питание на первом месте».

Совет: 10 минут на ежедневный уход за кожей могут быть тем самым временем для себя, которое нам так необходимо. И это не красивые слова, а результаты исследований! Во время испытаний средств по уходу за кожей из антистресс-линий ученые замечали снижение уровня кортизола у тех, кто уделяет достаточно внимания бьюти-рутинe. И такой эффект нельзя объяснить только активными компонентами – дело в заботе о себе, которую регистрирует наш мозг.



ЧЕК-ЛИСТ



1. Придерживаетесь одной системы в уходе за собой?
2. Всегда снимаете макияж перед сном?
3. Контролируете ли потребление сахара?
4. В вашем рационе достаточно жиров?
5. Регулярно посещаете стоматолога?
6. Увлажняете кожу круглый год?
7. Бережно относитесь к лицу?
8. Доводите начатые курсы процедур до конца?
9. Пьете нужное(!) количество воды?
10. Осторожны с омолаживающими процедурами?
11. Придерживаетесь постоянного режима дня?
12. Занимаетесь спортом в удовольствие?
13. Дружите с антиоксидантами?
14. Защищаетесь от солнца?
15. Читаете этикетки косметических средств?
16. Спите достаточно?
17. Нашли косметолога, которому доверяете?
18. Практикуете контрастные процедуры?
19. Следите за уровнем витаминов?
20. Умеете справляться со стрессом?

Скачано с телеграм канала - @insta_sliv_list

ЭКСПЕРТЫ



Георгий Чемянов,
пластический хирург, к.м.н.,
член Российского общества
пластических, реконструк-
тивных и эстетических
хирургов, член Междуна-
родного общества эстетиче-
ских пластических хирургов
(ISAPS)



Константин Карузин,
сооснователь и медицин-
ский директор компании
Bioniq



Наталья Гончарова,
нутрициолог, президент
Европейского нутрициоло-
гического центра



Татьяна Аль Сабунчи,
к.м.н., врач-косметолог кли-
ники эстетической медици-
ны Tori



Наталья Бужинская,
генеральный директор
клиники «Петровка Бьюти»



**Дариана
Желябовская,**
врач-косметолог, дерма-
толог, трихолог клиники
Remedy Lab



**Виктория
Рощанинова,**
директор клиники Kraftway



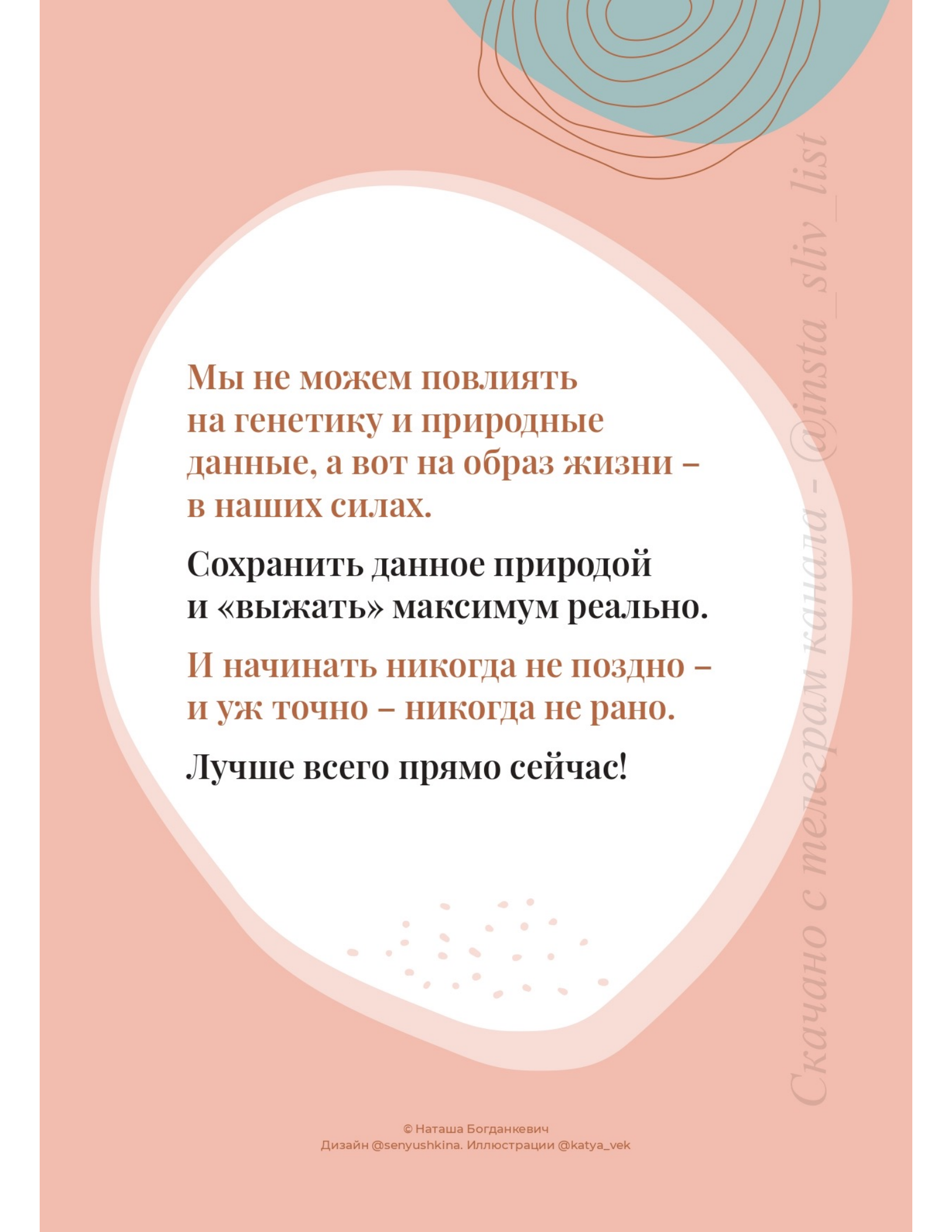
Юлия Щербатова,
врач-дерматохирург, че-
люстно-лицевой хирург,
дерматокосметолог, к.м.н.,
главной врач Клиники
Юлии Щербатовой



Ольга Божок,
врач-реабилитолог, косметолог
салона «Восточный экспресс»,
дерматолог, врач превентив-
ной медицины, научный со-
трудник ФГБУ «Российский
научный центр медицинской
реабилитации и курортоло-
гии» Минздрава России



**Людмила
Кульчицкая,**
косметолог института кра-
соты Le Colon, skin-ментор
Biologique Recherche



**Мы не можем повлиять
на генетику и природные
данные, а вот на образ жизни –
в наших силах.**

**Сохранить данное природой
и «выжать» максимум реально.**

**И начинать никогда не поздно –
и уж точно – никогда не рано.**

Лучше всего прямо сейчас!

Скачано с телеграм канала - @insta_sliv_list