

συνήθειες που μπορείς να έχεις και εσύ



Η άσκηση, η ισορροπημένη διατροφή, ακόμη και το γενικότερο «attitude» μιας γυναίκας, είναι εξίσου σημαντικά όσο και τα γονίδια για μια γυναίκα, ώ στε μεγαλώνοντας να δείχνει ακόμη υπέροχη.

Σίγουρα το να μεγαλώνεις δεν είναι κάτι ευχάριστο και επηρεάζει πολλά διαφορετικά στοιχεία - όπως το δέρμα, τα μαλλιά, τους μύες

κλπ. - όμως το να μεγαλώσεις όμορφα είναι κάτι που μπορείς να κατακτήσεις.

Υπάρχουν λοιπόν 6 μικρές συνήθειες που υιοθετούν όλες εκείνες οι γυναίκες που βλέπεις και αναρωτιέσαι 'πώς τα καταφέρνουν' και

μπορείς να υιοθετήσεις και εσύ.

1. Διατηρούν μια θετική στάση και συμπεριφορά

Το πώς νιώθεις η ίδια για τον εαυτό σου, είναι και αυτό που προβάλλεις προς τους άλλους ακόμη και αν δεν το καταλαβαίνεις.

Υιοθετώντας λοιπόν μια θετική σκέψη και συμπεριφορά θα σε βοηθήσει πολύ περισσότερο από όσο νομίζεις.

2. Προσέχουν τη διατροφή τους

Η διατροφή παίζει ίσως το σημαντικότερο ρόλο στη διαμόρφωση του οργανισμού και του σώματος, οπότε όχι μόνο χρειάζεται να

προσέχεις τι τρως, αλλά και το πόσο τρως.

3. Γυμνάζονται τακτικά

Αυτό δε σημαίνει ότι χρειάζεται να πηγαίνεις καθημερινά στο γυμναστήριο, αλλά αξίζει να κάνεις τη γυμναστική μέρος της ζωής σου.

Δύο με τρεις φορές την εβδομάδα αρκούν για να διατηρήσεις την ευεξία σου, είτε επιλέξεις το γυμναστήριο, είτε οποιαδήποτε άλλη

μορφή άσκησης.

4. Έχουν κοινωνική ζωή

Θα το έχεις σίγουρα ξαναδιαβάσει κάπου, αλλά πράγματι οι φίλοι, οι συγγενείς και γενικότερα οι άνθρωποι που αγαπάς και σε αγαπούν

μπορούν να συμβάλλουν ώ στε να ζήσεις περισσότερο και καλύτερα.

5. Προστατεύουν το δέρμα τους από τον ήλιο

Η πολύωρη έκθεση στον ήλιο μπορεί να προκαλέσει από ρυτίδες και πανάδες μέχρι καρκίνο του δέρματος.

Μη ξεχνάς λοιπόν να βάζεις ☀ αντηλιακό σε όλα τα σημεία του προσώπου σου και να το ανανεώνεις συχνά, ακόμη και αν βρίσκεσαι στην

πόλη!

6. Κοιμούνται αρκετά

Σίγουρα γνωρίζεις ότι 7 με 9 ώρες ύπνου καθημερινά είναι οι ιδανικές, όμως αυτό που δε γνωρίζεις είναι ☹ ότι η έλλειψη τους μπορεί να

οδηγήσει στην παχυσαρκία, σε καρδιακά νοσήματα, ακόμη και στο διαβήτη.

Μην αμελείς λοιπόν τον ύπνο και μη ξεχνάς τα μικρά power naps που δικαιούνται μέσα στην ημέρα!

φωτογραφία: ☹ Accidental Icon