ХОЙНІЦКІЯ НАВІНЫ

Женщины-руководители говорят о секретах красоты

03.03.2018 Хойніцкія Навіны 1110 Комментарии



Галина Викторовна Бондарь, председатель районного Совета депутатов:

– Красота начинается с души. Многое дают гены, но за собой нужно ухаживать и над собой надо работать.

В моём возрасте не только смотрятся в зеркало, но и в паспорт заглядывают. Поэтому придерживаюсь определённых принципов в питании, гигиене, стиле (просто и уместно чтобы было). В своё время пересмотрела рацион питания. Даже после тяжёлого дня никогда не соблазнюсь булочкой или печеньем. Но шоколадную конфету, если очень захочу, то, конечно, съем.

Какой бы трудный и долгий ни был рабочий день, как бы мне ни хотелось упасть на диванчик, но минут 30-40 накручиваю на велотренажёре под новости или хорошую музыку, которая тоже даёт хороший отдых, обожаю пешие прогулки.

Много позитива и заряд бодрости получаю от работы в теплице, с цветами, на приусадебном участке: это и физическая нагрузка, и разгрузка для души, и отдых для глаз.

А каждое утро обязательно уделяю время гигиене лица, рук. Посещаю постоянного парикмахера, но причёску делаю сама. Женщине нельзя позволять в этом смысле себе

расслабляться, ну если только в выходной день.
Предпочитаю белорусскую косметику, однако многое делаю сама из того, что в основном растёт на участке. Маски для лица с мятой, чабрецом, скрабы с лепестками розы, с апельсином – чудесно просто. И пусть времени на их приготовление уходит больше, чем, например, воспользоваться готовым косметическим средством, но и результат, и ощущения того стоят.
Желаю всем женщинам быть красивыми душой, а красота внешняя – в собственных руках. Просто нужно её поддерживать – ухаживать за собой, не лениться, не есть всё подряд, тогда и результат будет отличный.



Наталья Григорьевна Логвинец, главный государственный санитарный врач района:
– Самый главный секрет хорошего самочувствия в любом возрасте – во всём соблюдать меру. Очень важно придерживаться чётких рамок в питании, поэтому не позволяю себе наедаться, как говорится, до отвала.
Понятно, что все мы приходим с работы и лелеем одно желание: хорошенько поужинать и прилечь. Вот тут и кроется ловушка: именно после слишком сытной трапезы у нас возникает физиологическое желание замереть и не двигаться. Чтобы избежать такого продолжения, стараюсь обдуманно питаться и не переедать.
Давно взяла за правило активно двигаться. Сидячий образ жизни, постоянная работа за компьютером – всё это со временем даёт о себе знать. Уже не так быстро восстанавливается дыхание после подъёма по лестнице, одышка в автобусе, когда стараешься прибежать на остановку вовремя. Такие «звоночки» нужно быстро улавливать и работать над ними. Например, раньше я ежедневно делала упражнения – совершала по 400 наклонов туловища влево-вправо. Это способствует стройной талии, но теперь предпочитаю каждое утро в активном темпе ходить пешком. Так и добираюсь на работу. Сначала делала это в тёплое время года, а позже привыкла ходить при любой погоде.
Думаю, что каждой женщине важно чувствовать себя уверенно в любых ситуациях. А для этого стоит обращать внимание на свой внешний вид, причёску, не говоря уже о гигиене. Не позволяю себе выйти из дома без лёгкого макияжа, да и дома стараюсь поддерживать внешний вид. Это делаю не для других, а для себя, своей уверенности.
Скоро наступит прекрасный весенний праздник – День женщин, но почему-то некоторые

дамы относятся к этой дате с ожиданием праздника, подаренного кем-то. А ведь чтобы почувствовать себя счастливой в такой день, достаточно приготовить простое лакомство, украсить стол – и праздничное настроение сразу изменит ваше отношение. По себе знаю.



Светлана Федосовна Назаренко, заведующий Судковским яслями-садом:

– Нельзя сказать, что уделяю уходу за собой достаточно времени. Мне, как и любой женщине, часто этого времени не хватает. Поэтому приходится выкраивать минутки.

Соглашусь с тем, что современным женщинам куда проще решать вопрос красоты. Есть большой выбор косметики любого ценового сегмента, да и косметология предлагает массу процедур. И, кстати, помогает экономить время на нанесении макияжа. Когда-то на себе попробовала перманентный макияж бровей – теперь не приходится долго рисовать их контур.

Убеждена, что никакая косметика не подарит девушке радости в глазах, только если сама не поднимешь себе настроение. Оптимизм – залог красоты и уверенности. Именно любовь к жизни и радость от каждого дня придаёт лёгкость походке, ровность осанке и смывает хмурость с лица.

У меня с детства сформировалась полезная привычка – закаляться. С тех пор облиться ледяной водой после бани – не подвиг, а необходимость. Кожа сразу приходит в тонус, на лице появляется яркий румянец, чувствуешь прилив сил.

Антонина Александровна Баляхина, начальник Хойникского бюро Речицкого филиала РУП «Гомельское агентство по государственной регистрации и земельному кадастру»:

– Со школьных лет увлекаюсь спортом, в частности, лёгкой атлетикой. Поэтому физическая активность для меня не испытание, а удовольствие. На протяжении шести лет трижды в неделю посещаю спортивный зал. Хотя, признаюсь честно, являюсь жуткой сладкоежкой.

Без исключений в понедельник, среду и пятницу меня можно встретить в гимназии, где по вечерам работает тренажёрный зал. Такие нагрузки мне необходимы, ведь на работе веду сидячий образ жизни. Поэтому стараюсь не пропускать занятия спортом. А ещё уделяю время играм в настольный теннис – это увлечение для души.

Кстати, доказано, что любые активные нагрузки повышают настроение и помогают

побороть стресс, которого в наше время более чем достаточно. Поэтому как бы ни тянуло отдохнуть после напряжённого трудового дня, всё равно веду себя на тренировку – знаю, что после двух часов упражнений улыбка на лице гарантирована.

Опрашивала Алеся ЯЧИЧЕНКО.



ЧИТАЙТЕ НАС В FACEBOOK

ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ:



МИД направил приглашения на выборы в адрес международных наблюдателей

15.07.2020



Кто и как зомбирует белорусское общество

05.08.2021



Свята міласэрнасці і добрага настрою

05.12.2015

Добавить комментарий

Ваш e-mail не будет опубликован. Обязательные поля помечены *

Комментарий

Имя *

E-mail *

Сайт

Отправить комментарий

МЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

ЛЕНТА НОВОСТЕЙ



Минобразования напомнило порядок поступления в вузы выпускников профильных классов

15.04.2024 0



ГПК: в очередях на въезд в Евросоюз скопилось около 2,5 тыс. фур

15.04.2024 0



Синоптики прогнозируют похолодание и мокрый снег на этой неделе

15.04.2024 0



МЧС с 15 апреля обследует противопожарное состояние жилья белорусов

15.04.2024 0



Белорусские лесники ликвидировали трансграничный пожар с территории Украины

15.04.2024 0



Республиканский субботник пройдёт в Беларуси 20 апреля

15.04.2024 0



Информация для водителей: где в Гомельской области будут установлены датчики контроля скорости с 15 по 21 апреля

15.04.2024 0



Четверо детей погибли при пожаре в Берёзовском районе

15.04.2024 0

О ГАЗЕТЕ

ХОЙНІЦКІЯ НАВІНЫ

СТАТИСТИКА САЙТА



И.О. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Смусенок Елена Анатольевна
+375-2346-4-19-44

АДРЕС РЕДАКЦИИ

247622, Гомельская обл., г.Хойники, ул.Советская, 50 а Hoiniki_novosti@hoiniki.by

РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ В ГАЗЕТЕ И НА САЙТЕ

hn_reklama@mail.ru

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

© 2018 Хойники | «Хойніцкія навіны» | Все права защищены. Допускается цитирование материалов при условии размещения в тексте ссылки на сайт «Хойніцкія навіны» www.hoiniki.by.