

BEAUTY & HEALTH

будь красивой и здоровой



Выполнила
Ученица 9-Б класса
УВК №99
Чалая Анна



Витамины для сохранности красоты



- Витамины – одна из важнейших составляющих красоты и здоровья человека. Их недостаток в первую очередь сказывается на внешнем виде и состоянии ногтей, кожи и волос. Именно поэтому невозможно переоценить важность витаминов для представительниц прекрасной половины человечества.



Нежная и эластичная кожа



- Чтобы кожа была нежной и эластичной, женщине необходим витамин А, который содержится в моркови, тыкве, апельсинах. Витамин В2, участвуя в образовании гемоглобина и углеводном обмене, также способствует оздоровлению кожи. Для его восполнения необходимо употреблять в пищу творог, кефир, ряженку, простоквашу и сметану. В целом, за циркуляцию крови в сосудах кожи, а следовательно, за ее дыхание, насыщение влагой и все то, что придает коже свежесть и упругость отвечают витамины группы В.



love You

Красивые пышные волосы



- Красота и пышность волос невозможны без витаминов А, В1 и В9. Их недостаток сделает прическу тусклой и неаккуратной – т.к. волосы начнут сечься.



- За молодость организма и хорошее кровообращение отвечает витамин Е. Для женщин он просто необходим, т.к. нейтрализует свободные радикалы, препятствует старению кожи и образованию морщин. Содержится витамин Е в растительных маслах, жирной рыбе, грецких





- Витамин В9 важен для женского организма, т.к. способствует спокойному течению беременности и быстрому послеродовому восстановлению. Кроме того, положительно влияя на здоровье мамы, этот витамин помогает и ребенку, который развивается крепким и активным.





- Красота женщины не только в лице и волосах, но также и в походке, осанке. Для костей, хрящей и сосудов ног, которые страдают при ношении высоких каблуков, необходимы витамины К и D. При их недостатке стенки сосудов истончаются, кости деформируются и легко ломаются.



Ногти



- В качестве средства для роста ногтей можно использовать такую мазь: масло календулы – 40 мл, желток сваренного вкрутую яйца и пчелиный воск – 5 г. Сначала воск разогревают на водяной бане, чтобы он растаял; потом добавляют к нему растёртый желток и масло календулы; оставляют греть на водяной бане, помешивая. Когда смесь станет похожей на сметану, средство готово. Эту мазь втирают в ногти перед сном.
- Рост ногтей слегка ускорится, если использовать крем из сока алоэ (30 мл), сливок (2 ст.л.), масел облепихи, календулы и репейника (по 40 капель). Все составляющие тщательно смешать; крем втирать в кутикулу и ногтевые пластины.
- Помните, что для укрепления ногтей нужны витамины А, С и Е, для роста – йод и витамины группы В; твёрдость обеспечит кальций, правильную структуру – железо, эластичность – кремний, а сера – элемент, о котором вспоминают реже – спасёт наши ногти и кутикулу от воспалительных заболеваний.



- Для того чтобы женщина оставалась чувственной и страстной, ей нужны витамины В9 и В12. Они способствуют нормальному функционированию женской половой системы, сохраняют ее здоровье.
 - Общий тонус, жизнерадостность и активность женщине помогает сохранять витамин С. Кроме этого, он придает коже упругость и здоровый румянец, стимулирует обмен веществ и обеспечивает прочность сосудов.



РЕЦЕПТЫ САЛАТОВ

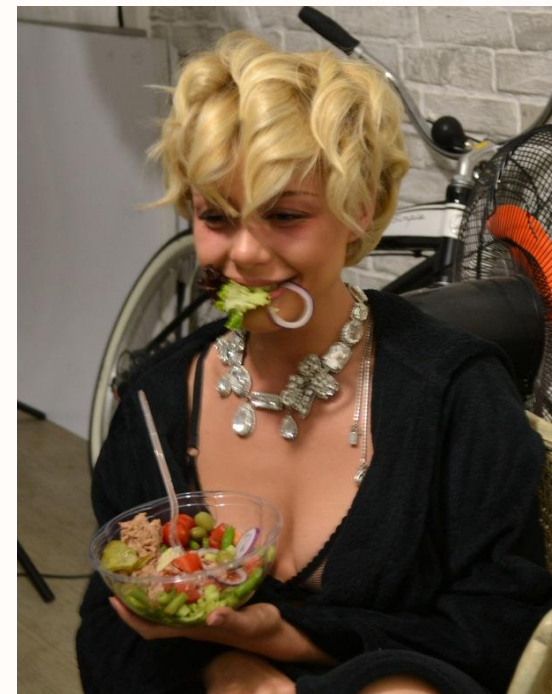
КРАСОТЫ

Классический салат красоты с овсянкой:

- ◆ овсяные хлопья – 2 ст.л.;
 - ◆ молоко – 2 ст.л.;
 - ◆ мед – 1 ч.л.;
 - ◆ грецкие орехи – 2 шт.;
 - ◆ изюм – 1 ст.л.;
 - ◆ яблоко – 1 шт.;
 - ◆ морковь – ½ шт.;
 - ◆ любые фрукты или ягоды.
- Овсяные хлопья залить кипятком на 5 минут. Добавить измельченные орехи, натертые морковь, яблоко и остальные компоненты. Все перемешать. Употреблять в теплом виде.

Украинский салат красоты:

- ◆ свекла – 1/2 шт.;
 - ◆ чернослив – 50 г.;
 - ◆ грецкий орехи – 2 шт.;
 - ◆ легкий йогурт или нежирная сметана – 100 г.
- Свеклу (сырую или печеную) натереть на терке, добавить измельченные чернослив и орехи, йогурт. Все перемешать.





Мотивируй
те себя на
здоровье и
красоту!

