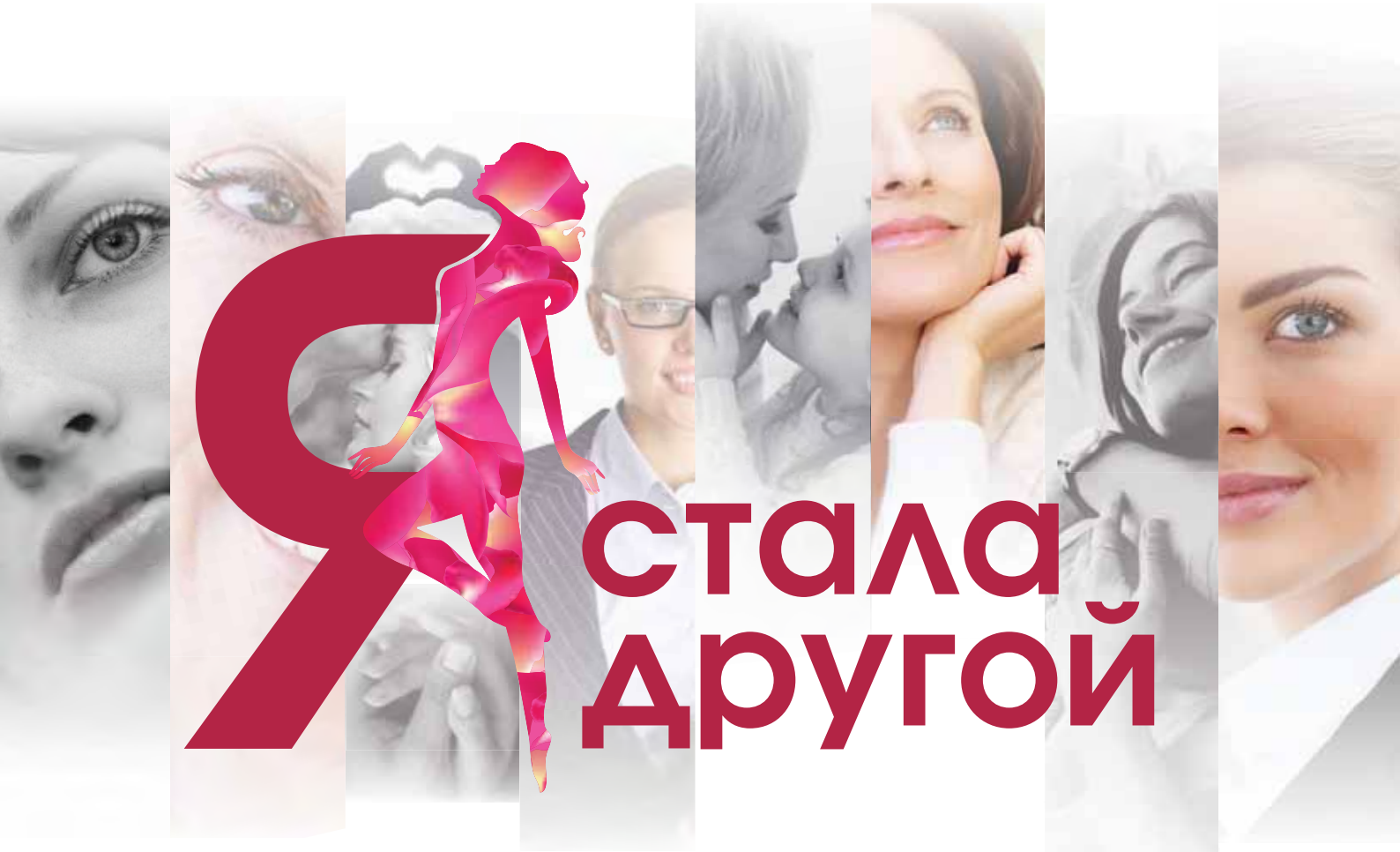
ПРИ ПОДДЕРЖКЕ КОМПЛЕКСА СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ МОСКВЫ

ФОНД ОКСАНЫ ФЕДОРОВОЙ «СПЕШИТЕ ДЕЛАТЬ ДОБРО!»

Москва – добрый город

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



Я стала другой

УЧИСЬ НОВОМУ. МЕНЯЙСЯ. ПОБЕЖДАЙ.

МУЗЕЙ МОДЫ

МОСКВА, 2020

Моя карьера

Оксана Федорова

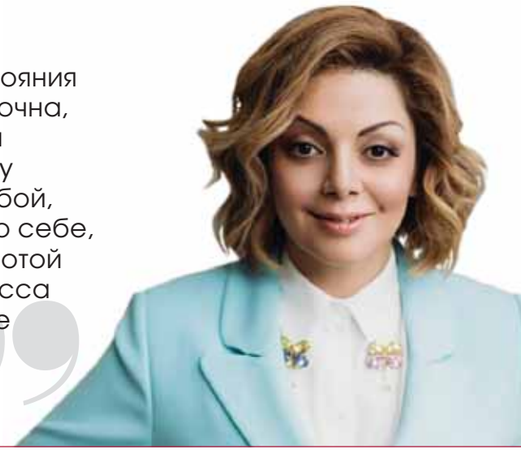
телеведущая, Мисс Вселенная, певица,
основатель БФ «Спешите делать добро!»,
директор МВЦ «Музей моды»

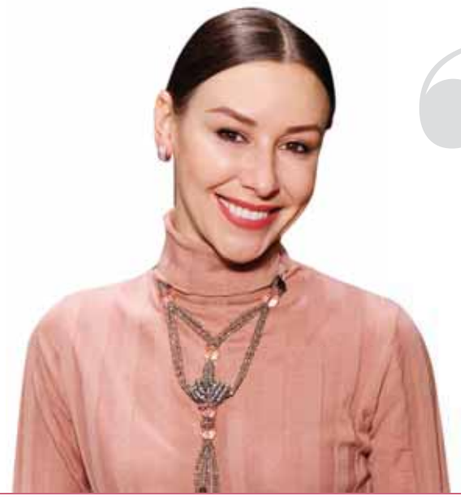
«Каждая женщина уникальна, обладает своей собственной, неповторимой красотой. Эта красота раскрывается, когда вы живете в гармонии с собой, находите точку опоры и баланса и сами управляете своей жизнью. Я желаю каждой женщине научиться верить в себя, доверять своей интуиции и постоянно самосовершенствоваться, учиться новому и тогда вы сможете реализовать свои самые смелые планы».

Анетта Орлова

к.с.н., писхолог, коуч, медиа-эксперт

«Красота – это отражение твоего внутреннего состояния во внешней оболочке. Когда женщина самодостаточна, внутренне спокойна и умиротворена, то ей хочется транслировать свое состояние окружающему миру и людям. Это сподвигает женщину ухаживать за собой, наряжаться, даря положительные эмоции не только себе, но и всем вокруг. Важно найти баланс между красотой внутренней и красотой внешней. Для этого есть масса полезных психологических практик, освоив которые вы научитесь управлять стрессом и гневом, ставить цели и достигать их».





Кристина Кретова

балерина, ведущая солистка Большого театра

«В основе прекрасного внешнего вида и настроения лежит физическое и психологическое благополучие женщины. Даже в самом напряженном графике и ритме вы можете и должны находить время для себя. Простые физические упражнения, сбалансированный график дня и отказ от вредных продуктов и привычек – самое доступное, что вы можете сделать для своего здоровья. Пословица «в здоровом теле – здоровый дух» работает несмотря на цифровые и электронные технологии, заботьтесь о своем здоровье и ваша жизнь изменится к лучшему!»

Стиль и красота

Базовый гардероб

Базовый гардероб – это набор предметов, которые составляют костяк вашего стиля, отражают ваш вкус, ваш образ жизни, ваши предпочтения и соотносятся с особенностями вашей фигуры и вашим

2 шага к стильному образу

1 Расхламление гардероба

Разбираем гардероб на сезоны и демисезоны.

Избавляемся от всего лишнего:

✓ Вещей с пятнами, с которыми не справилась ни одна химчистка

✓ Того, что не подходит вашему типу фигуры (а попросту, плохо на вас сидят)

✓ Всего, что было куплено на случай «с понедельника сажусь на диету» и что пылится в шкафу уже лет 5 в надежде, что однажды подойдет по размеру

✓ Одежды из некачественных тканей, таких как 100% синтетика

✓ Избавляемся от всех цветов, которые вам не идут

2 Формирование базового гардероба

Вещи, которые нас украшают:

✓ Классический стиль, не подвластный капризам моды (при условии, что ткани хорошие, не блестят от носки на ягодицах и подмышками нет следов от пота)

✓ Классические пальто хорошего кроя, тренчи, кожаные куртки, которые всегда в моде – «авиатор», «мотоциклетная»

✓ Юбки «карандаш» и «трапеция» правильной длины (как правило, большинству женщин подходит длина до середины колена)

✓ Черный брючный костюм в стиле «смокинг».

✓ Белые сорочки и блузы, различного фасона (с жабо, с кружевом, с французскими манжетам)

✓ Брюки, идеально на вас сидящие (для высоких каблуков и для обуви на плоской подошве), джинсы классического кроя, оптимально с высокой талией

✓ Кашемировые кофты, свитера (с разнообразной формой ворота), кардиганы

✓ Конечно же, маленькое черное платье и платье с запахом.

Обувь

✓ Черные классические лодочки с высотой каблука от 5-9 см (последние должны быть в идеальном состоянии: нет ничего ужаснее, чем видеть девушку в обуви с разбитыми каблуками)

✓ Черные босоножки с закрытым носом и открытой пяткой, на высоком тонком каблуке (ремешок сзади)

✓ Туфли-лодочки на невысоком устойчивом широком каблуке (4-5 см), балетки (разных цветов), мокасины.

✓ Хорошие кроссовки тоже всегда к месту.

Универсальная формула, которая поможет составить базовый гардероб

1 На 1 вещь «низа» оптимально подобрать как минимум 2 вещи для «верха»: это значит, что если у вас есть 1 брюки и 1 юбка, то оптимально подобрать для них 4 варианта верха — рубашки, футболки;

2 на каждый вариант «верха» рекомендуется свой сет бижутерии, подходящей по стилю;

3 На каждую вещь «низа» рекомендуется иметь 2 пары обуви — они могут быть как в одном стиле (тогда обувь будет отдыхать между носками), так и в разном стиле – тогда вы сможете менять образы. Вы можете носить одну и ту же обувь с разными вещами «низа» — например, это могут быть удобные туфли, которые подходят и к брюкам и к джинсам. Главное, чтобы каждый ваш базовый «низ» был обеспечен минимум двумя разными вариантами обуви;

4 На каждый сезон рекомендуется иметь как минимум 2 верхних предмета одежды — это могут быть пиджаки, кардиганы, куртки, плащи, которые соотносятся с обувью.

5 Лучше иметь несколько качественных вещей, которые на вас идеально сидят, и вы всегда будете выглядеть стильно, чем много, но тех, которые вас не красят!

Базовый гардероб опирается на вашу личную гардеробную карту, которая состоится из нескольких блоков: повседневная комфортная одежда, одежда для работы и рабочих встреч, праздничная и спортивная одежда.
В вашей базе предметы должны распределяться таким образом — основная часть в том стиле и с тем функционалом, который соответствует основной сфере вашей жизни. Поменяются сферы — поменяется и базовый гардероб.

Определите свой цветотип

Цветотип — это определенная комбинация цветов и оттенков, характерных для каждого человека. Зная свой цветотип, вы всегда сможете подобрать наиболее выигрышный макияж и гармоничный образ, который подчеркнет ваши достоинства.

Есть четыре базовых цветотипа: Весна, Лето, Осень и Зима, для каждого из которых характерны определенные параметры цвета кожи/глаз и соответствующие им цветовые оттенки, которые принято определять как теплые или холодные.

Есть несколько простых способов определить свой цветотип:

1 В солнечный день при ярком свете посмотрите на вены на запястье — если они отчётливо синие, ваш тип — холодный. Если есть хотя бы намёк на зеленоватый подтон, ваш тип — тёплый.

2 Приложите в коже в районе запястья золотую или серебряную фольгу. На фоне вашего цвета кожа будет иметь равномерный здоровый оттенок, а на фоне второго покажется серой и блеклой, пятнистой. Холодным типам подходит серебро, а теплым — золото.

3 При ярком освещении рассмотрите внимательно лицо в зеркале и приложите к нему белую салфетку. Если на ее фоне кожа выглядит розоватой, то у вас холодный тип, а если желтоватой — теплый.

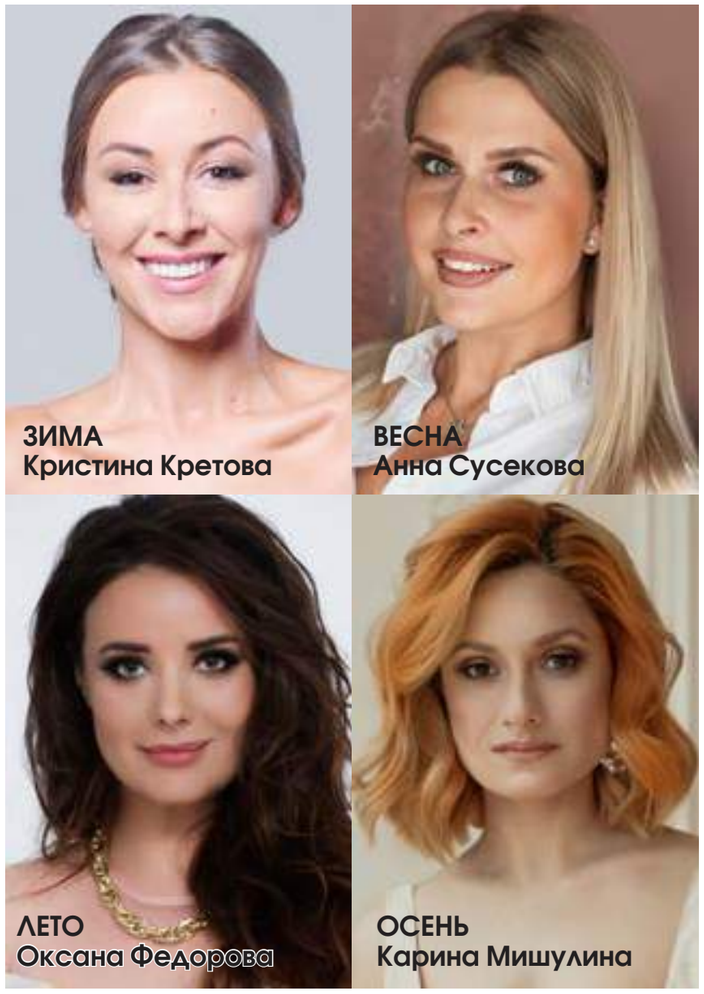
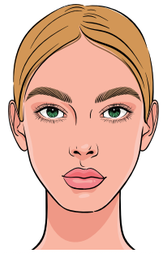
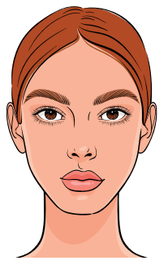


ТАБЛИЦА ЦВЕТОТИПОВ

ЦВЕТОТИП	КОЖА	ГЛАЗА/ ВОЛОСЫ	ПОДХОДЯЩИЕ ЦВЕТА И ОТТЕНКИ
ЗИМА Контрастный, холодный	Светлая, фарфоровая Загорает плохо, загар оливкового оттенка	Глаза темные Волосы от каштанового до иссиня-чёрного	Насыщенные оттенки с холодным подтоном — серебряный, изумрудный, глубокий серый, яркие синий и голубой, красный, пурпурный, винный, чёрный. Избегайте ненасыщенных цветов с тёплым подтоном — бежевый, оранжевый, тёплый розовый и голубой
ВЕСНА Мягкий, теплый 	Светлая, персикового оттенка Хорошо загорает, загар бронзовый	Глаза голубые, коричневые, серые, зелёные, но обязательно светлые Волосы тёплого тона — от блонда до светлорусого	Светлые пастельные цвета — сливочный, персиковый, тёплый бежевый, молочный шоколад, лососевый, абрикосовый, светло-голубой, светлосерый, светло-оранжевый, а также яркие нежные оттенки голубого и розового. Не рекомендуется: тёмные контрастные цвета с холодным подтоном — чёрный, яркий синий (электрик), глубокий фиолетовый, алый, пурпурный
ЛЕТО Мягкий, холодный	Светло-розовая, с отливом холодного голубоватого или оливкового оттенка Хорошо загорает, приобретает персиковый оттенок	Глаза голубые, зеленые, синие Волосы от холодных пепельных оттенков — от светлорусых до тёмных	Холодные пастельные цвета — синий, голубой, белый, жемчужный, пыльные оттенки розового, ягодный, винный, сиреневый, лимонножёлтый. Избегайте черного и оранжевого
ОСЕНЬ Контрастный, теплый 	Слоновая кость, смуглая, с персиковым оттенком Плохо загорают, загар красного оттенка	Глаза карие, зеленые Волосы от золотистого блонда до медного, рыжего	Насыщенные естественные, природные цвета — изумрудный, шоколадный, тёплый коричневый, томатно-красный, тыквенно-оранжевый, тёплые оливковый и серый, цвет топлёного молока, кармин (мягкий тёмно-красный), бордовый. Избегайте чистых светлых цветов с холодным подтоном — яркого-голубого, лимонно-жёлтого, холодного зелёного и розового, сиреневого, фиолетового.

Основы макияжа и бьюти-лайфхаки

Макияж – палочка выручалочка для современной женщины. Благодаря многофункциональным средствам каждая женщина может выглядеть прекрасно, умело замаскировав небольшие недостатки и подчеркнув достоинства.

БАЗОВЫЕ ШАГИ МАКИЯЖА

ОЧИЩЕНИЕ — обязательно перед макияжем нужно тщательно очистить кожу от пыли и кожного сала с помощью средства в формате геля, молочко или мицеллярной воды.

ТОНАЛЬНОЕ СРЕДСТВО — наносим по всему лицу, чтобы выровнять тон лица, чтобы лицо было равномерное, без переходов. В качестве тональной основы можно выбрать средство, которое подходит именно вам — крем или сухая тоналка – главное, чтобы оно соответствовало вашему типу кожи!

УВЛАЖНЕНИЕ — для этой цели подойдет дневной крем, соответствующий типу кожи, или специальная база под макияж с дополнительными свойствами – матирование, выравнивание и т.п.

МАСКИРУЕМ НЕДОСТАТКИ — с помощью консилера. Профессиональные визажисты рекомендуют брать консилер на полтона светлее, чем тональное средство. Чаще всего консилер используют, чтобы убрать круги под глазами, замаскировать мелкие прыщики и покраснения. Оптимально наносить консилер тонким слоем, аккуратно растушевывая границы.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА БРОВИ — именно они придают характер лицу. Идеальный вариант – хотя бы раз посетить профессионального мастера, который поможет придать бровям форму.

ГЛАЗА — подчеркнуть глаза и быстро сделать мейк помогают кремовые тени, они легко наносятся и растушевываются. Нежные оттенки беж, песочные и коричневые помогут придать глазам глубину.

А тушь подчеркнет их выразительность. Тушь - незаменимая вещь в косметичке каждой женщины, ее необходимо менять каждые 3 месяца.

ФИКСИРУЕМ МАКИЯЖ ПУДРОЙ — она может быть прозрачной или соответствовать тональному крему. Но важно помнить, что задача пудры именно в закреплении макияжа, не в корректировке!

ФИНАЛЬНЫЙ ШТРИХ — ПОМАДА. Звездный визажист Юлия Тимонина рекомендует для создания модного размытого контура распределение помады подушечками пальцев. Это создает эффект припухших губ и подходит для неформального макияжа.Чтобы цвет получился менее насыщенным, а губы не пересыхали, под помаду можно нанести питательный бальзам или любой увлажняющий крем.

Советы от профессионала – звездного визажиста Юлии Тимониной

ГЛАВНОЕ В МАКИЯЖЕ — не переусердствовать. Всё должно выглядеть настолько естественно, насколько это возможно. Для этого важно использовать качественную косметику, учитывать свой цветотип, форму лица и прически.

УХАЖИВАЙТЕ ЗА КОЖЕЙ до и после макияжа: умывание, маски и пилинг необходимо делать регулярно. Старайтесь использовать качественные средства за кожей - ведь применять их придется на собственном лице.

МЕЙКАП — процесс, в котором не обойтись без практики. Но даже для новичков в нём нет ничего сложного, если использовать качественные средства и соблюдать последовательность нанесения косметики на лицо и правила макияжа.

Психология успеха

Успех каждый человек определяет по-своему — для одних это семья и дети, для других карьера и профессиональное признание. Очень важно определить свои цели — чего именно хотите именно вы, к чему вы стремитесь, какие достижения принесут вам наибольшую радость. Важно отметить, что успех сопутствует уверенным в себе людям, которые верят в себя, в свои мечты и действуют, движутся к реализации задуманного.

Анетта Орлова

Визуализируйте ваши цели

Прежде всего, **определите какие цели для вас в определенной период вашей жизни являются приоритетными.** Постарайтесь представить как изменится ваша жизнь, насколько лучше вы будете себя чувствовать. Во время визуализации того, к чему вы стремитесь, активно работает подсознание, появляются вдохновляющие идеи как достичь желаемого и повышается уровень мотивации.

Настройтесь на позитив

Переместите акцент с негативных моментов жизни на позитивные: смените фокус с того, что отсутствует, на то, что у вас уже есть, что получилось. Постарайтесь отказаться от негативных фраз. **Хороший метод избавится от негатива: надеть резиночку на запястье и «щёлкать», когда на ум приходит негатив. А после вспомнить позитивное убеждение и повторять его про себя 15 минут.** На каждую негативную мысль — позитивное убеждение. Мозг не захочет столько трудиться и будет менять свои убеждения.

Благодарность

Используйте упражнение «5 благодарностей самому себе». Заведите дневник. В конце каждого дня вспомните о 5 моментах, за которые вы можете себя похвалить. Такое упражнение очень эффективно помогает повысить самооценку и поверить в свои силы, в то, что вам по плечу те задачи и цели, которые вы перед собой ставите..

Медитация

Почувствуйте, где именно внутри скопилось больше всего негативных эмоций, сконцентрируетесь на этом и попробуйте его «продышать». Выдох за выдохом освобождайте себя от всего разрушающего вас.

Эмоции

Анализируйте свои эмоции после общения с людьми. Если вам комфортно общаться, то у вас внутренний подъем! И тогда лучше чаще встречаться с таким человеком! Если нет, то не стоит тратить энергию на токсичных людей.

Говори «нет»

Каждый раз, когда вы делаете то, что вас просят, но вам это не хочется — внутри возникают такие чувства, как злость, неуверенность и зависть. Очень часто безотказных людей считают слабовольными, поэтому нет ничего страшного в том, чтобы донести до окружающих, что вы имеете право не выполнять просьбы.

Не бойся — действуй

Не бойтесь совершить ошибки на пути к своим мечтам и целям. Чем чаще вы выходите из зоны комфорта — тем больше вы прокачиваете свою уверенность в себе и преодоление страха перед новым и неизведанным. Составьте план ваших целей, определите сроки, в какие вы хотите их достичь (сроки должны быть реальными, чтобы ваше сознание и подсознание их приняли), и распланируйте шаги, которые вы совершаете ежедневно для достижения поставленных целей.

Настойчивость, последовательность, вера в себя обязательно приведут вас к желанной цели!

Что касается вопроса, как обрести гармонию в отношениях и сохранить любовь, то здесь тоже есть несколько профилактических приемов, которые помогут не допустить «одиночества вдвоем» и раскола:

1 Помните, что особенность настоящей любви — это ценность человека для самого себя, значимость своего «Я».

2 Доверие — важный аспект, от которого зависит качество отношений.

3 Будьте в гармонии с собой, сохраняйте своё право на чувства и эмоции, даже отрицательные. Ведь в жизни бывают и взлеты, и падения, и полный штиль.

4 Аккуратно говорите партнеру о своих чувствах и потребностях. Это поможет лучше понять вас и избежать недомолвок.

5 Наполните свою жизнь содержанием и важностью, не растворяйтесь до остатка друг в друге — пусть, помимо общих целей, у вас будут и свои, личные в разных сферах.

6 Накапливайте энергетический ресурс, ведь человек может поделиться только тем, чем владеет сам. Методов преумножения энергии очень много — выделяйте время для того, что доставляет вам удовольствие, высыпайтесь.

7 Уважайте партнера - примите тот факт, что он имеет право поступать так или иначе, даже вразрез с вашим мнением.

8 Сохраняйте личные границы, ответственность за себя, своё состояние и разумную независимость, но будьте готовы к компромиссу.

9 Не скупитесь на благодарность и добрые слова, щедро приправляйте ваши отношения легким юмором и позитивом.

Нет стрессу

Выделяют два типа стресса — позитивный (эустресс) и отрицательный (дистресс).

Позитивный мотивирует нас, мобилизует наши ресурсы, заставляет двигаться вперед.

Отрицательный — парализует, тормозит мышление, угнетает.

Характерные симптомы дистресса:

- ✓ Проблемы со здоровьем
- ✓ Проблемы со сном
- ✓ Нервозность и напряжение
- ✓ Хроническое переживание
- ✓ Неспособность отдыхать, чувство вины при отдыхе
- ✓ Чрезмерное употребление алкоголя, курение
- ✓ Чувство неспособности справиться с чем-либо
- ✓ Эмоциональные перепады
- ✓ Ранимость, обидчивость, впечатлительность

Когда стресс нам не подвластен, запускаются разрушительные изменения в таких областях, как:

1 **ПОВЕДЕНИЕ:** саморазрушительное, рискованное поведение, вероятность несчастных случаев повышается, нарушение пищевого поведения, переедание, курение, импульсивное агрессивное поведение.

2 **ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ:** нарушается функция внимания, снижается умственная деятельность, ухудшается запоминание и воспроизведение материала

3 **МЫШЛЕНИЕ:** сильно ухудшается работа мозга, фокус мысли сужается. Мысль будто стоит на повторе, зацикленность на проблеме, невозможность переключиться на что-то другое.

4 **ФИЗИОЛОГИЯ:** в кровь выбрасывается глюкоза, зрачки расширяются, перепады состояний, то жар, то озноб.

5 **РАБОТОСПОСОБНОСТЬ:** низкая производительность, упадок сил.

Согласитесь, это внушительные последствия, и лучше их предотвратить. Для этого, в первую очередь, важно научиться расслабляться.

СТОП СТРЕСС

В течение дня можно выполнять упражнения, которые снимают напряжение:

1 Можно исользовать сжимание и разжимание пальцев, вращение расслабленными кистями рук: 10 вращений по часовой, 10 обратно, так два раза.

2 Выпрямите спину, расслабьте мышцы шеи, по очереди наклоняйте голову к правому и левому плечу.

3 Далее наклоняйте голову вперед, так чтобы подбородок касался в груди, а в шейном и грудинном отделах позвоночника вы почувствовали напряжение.

4 Во время перерыва от работы, потратьте, хотя бы 15 минут, чтобы побыть на свежем воздухе. Естественное освещение оказывает положительное влияние на общее состояние.

5 В течение дня несколько раз ополаскивайте руки до локтя. Через пальцы проходят все основные энергетические каналы, а проточная вода, великолепно очищает их от всех негативных воздействий.

6 В конце дня или после работы (неважно, работаете ли вы оффлайн или удаленно) примите контрастный душ, он оказывает восстановительное действие на весь организм. Можете представить во время душа, что с вас сходит поток грязной воды, и вы очищаетесь, становитесь невесомее. Представлять надо до тех пор, пока воображаемый поток не станет абсолютно прозрачным.

7 Не замещайте просиживанием в социальных сетях естественное теплое общение с домашними. Постоянное просиживание перед компьютером будет нагружать ваше сознание ненужной и суррогатной информацией. Эта дополнительная нагрузка не позволит вам расслабиться и заснуть в спокойном состоянии.

8 Спорт — физическая нагрузка, как аэробная, так и анаэробная, поможет вам снять стресс. Великолепно подходят для этого разного рода танцевальные направления. Особенно растяжка, пилатес, танец живота, с его многочисленными трясками, йога, цигун и т.д. – эти упражнения помогают снимать зажимы и блоки.

ПОЗИТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ: УЧИМСЯ СЛУШАТЬ И СЛЫШАТЬ

Каждый из нас может трансформировать пространство вокруг себя в комфортное и благоприятное, не перекладывая ответственность на сложное время, жизненные обстоятельства и информационную революцию.

Начинать можно с собственной речи, которая уже преобразовывает пространство. **Терпеливо объяснять своим детям, почему важно говорить грамотно, чисто, красиво.** Приводить примеры эффективных, востребованных в профессиональном и общественном плане людей, чей речевой имидж соответствует желаемому уровню. Внутри своей семьи поддерживать такой же речевой стиль, как и вовне.

В своих малых группах (семья, коллектив на работе, компания друзей) надо доносить до людей, почему грубая, засоренная речь приносит негативные последствия. Отмечать в культурных людях их уникальность и выражать слова поддержки! Это тоже культурный речевой жанр.

Стои**т снизить в своей речи количество упрека, претензий, сарказма, иронии, обвинения и дискредитации при общении с людьми.** Можно смело выражать благодарность, это украшает не только речь, но и душу того, кто благодарит и кого благодарят. И надо тренировать в себе интерес к другому человеку, развивать свою способность слушать. Ведь очень важен баланс между тем, сколько говорить и сколько слушать!

ТОП 7 способов создания позитивной атмосферы общения

1 Накачивайте «мышцу доброты». Развивайте в себе лучшую часть, каждый день проявляйте заботу и внимание. Иногда это может выражаться в том, чтобы что-то не заметить, где-то промолчать. **Не доказывайте свою правоту на каждом шагу!** После общения с вами человеку должно становиться легко, а не наоборот.

2 Каждый день вечером пишите 3 благодарности тем людям, которые вам сегодня хоть чем-то помогли: улыбкой, словом поддержки или просто конфетой.

3 **Будьте добрыми с близкими.** Все мы знаем людей, которые для дальнего круга очаровательны, а для домашних — настоящие монстры. Соблазн быть добрым в глазах окружающих очень велик, поскольку в этом случае «дивиденды» выше и благодарности больше. Проявлять аналогичные чувства по отношению к тем, с кем сталкиваешься каждый день на одной кухне и решаешь общие проблемы, сложнее. И всё же постарайтесь.

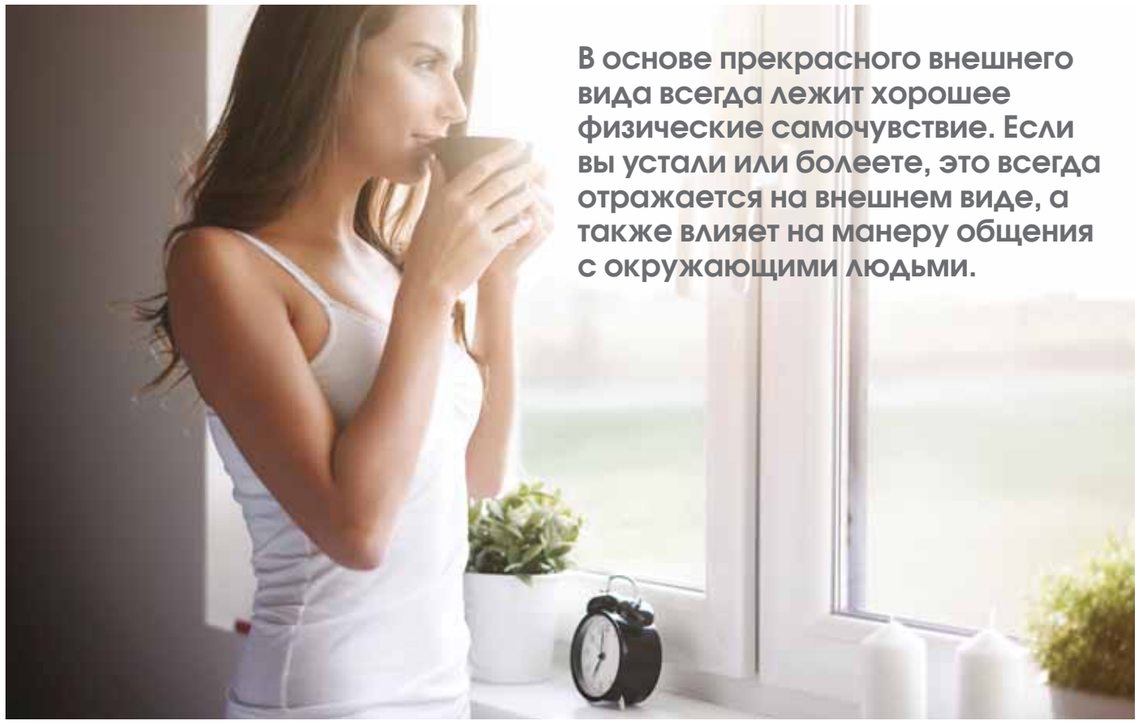
4 **Говорите комплименты,** и вы увидите всю палитру человеческих переживаний: от горделивого принятия до застенчивого оправдания и даже отказа принимать ваши добрые слова.

5 Вспомните случаи в своей жизни, когда вы ощущали, что к вам относились по-доброму, с заботой. Составьте список таких моментов в хронологии от настоящего времени до детства. Когда вам грустно, или вы испытываете стресс — вспомните эти счастливые моменты и ваше сознание наполнится позитивом.

6 Совершайте добрые поступки по отношению к себе. Каждый день.

7 **Окружайте себя добрыми (доброжелательными) людьми.** Если вокруг будут те, кто всегда обвиняет, проявляет агрессию, унижает и обесценивает вас, ресурса на то, чтобы быть добрым, просто не останется. Когда человек постоянно находится в состоянии эмоционального прессинга, все силы уходят на преодоление, а привычными чувствами становятся гнев и обида.

В здоровом теле здоровый дух



В основе прекрасного внешнего вида всегда лежит хорошее физические самочувствие. Если вы устали или болеете, это всегда отражается на внешнем виде, а также влияет на манеру общения с окружающими людьми.

Представляем вам базовый режим дня в соответствии с классическими биоритмами нашего организма. Если придерживаться этого графика, то ваше физическое состояние будет улучшаться, вы будете чувствовать себя более активной и здоровой.

С 4 утра начинает активно вырабатываться кортизол. Так наш организм готовится к новому дню и пробуждению. Кстати, если вы встаете до 6 утра, то в организме начинает активно вырабатываться гормон счастья серотонин.

В 6 утра повышается уровень кортизола — гормона стресса. Максимально работает логическое мышление и в это время лучше всего формулировать планы и задачи на день. Интересный факт - если по утрам выпивать по 0.5 л. чистой воды и делать зарядку, то гормон стресса будет вымываться.

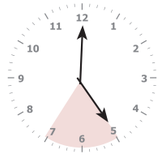
В 7 утра активный спад мелатонина, и начинают повышаться половые гормоны, которые достигают пика к 8 утра. Ценность сна после 7 утра равна 0, поэтому больше спать смысла нет.

8 утра — идеальное время для гимнастики, спортзала и продолжения рода! В это время половые гормоны активно содействуют в формировании мышц, повышается эластичность связок и повышается либидо.

С 10 до 14.00 максимальный пик дегидроэпиандростерона или ДГЭА — нейрогормона, отвечающего за память, внимание и запоминание. Это лучшее время для учебы и умственной деятельности. Именно поэтому учеба в школе приходится на время **с 8 до 14 часов** дня.

Обеденный период с 14 до 16.00 - время снижения активности, поэтому рекомендуется минут 20 поспать - это будет очень эффективный отдых для организма! В этот период повышается уровень гормона роста - соматотропина, который также называют гормона красоты и вечной молодости. Если вы решите отдохнуть, то после сна идеально будет сделать разминку и растяжку.

А также время с 14 до 15 идеально подходит для занятий шахматами, музыкой и другими творческими уроками.

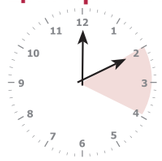


В 17 часов начинает активно снижаться кортизол. В это время не рекомендуется принимать важные решения и занятия спортом. Вечерние тренировки могут сбить ритм и как показывает практика многим людям после вечерней силовой тренировки бывает сложно заснуть.

С 19.00 начинает активно вырабатываться гормон сна мелатонин. Организм готовится ко сну, и гормон вырабатывается когда темнеет. Если вы приучаете детей ко сну и режиму, рекомендуется приглушить освещение, чтобы способствовать выработке гормона.

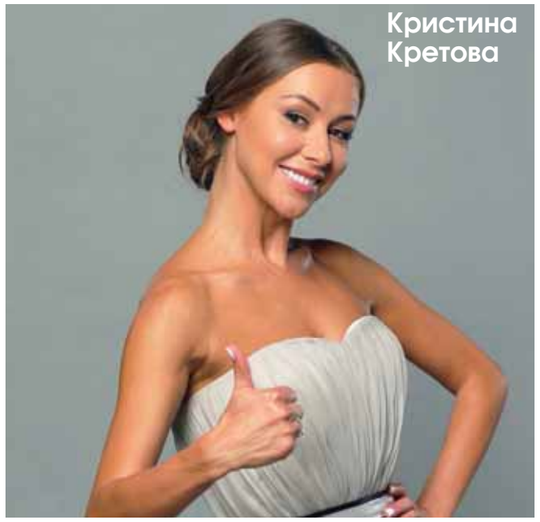
С 21.00 мелатонин выбрасывается в кровь, постепенно снижается температура. Мелатонин регулирует деятельность эндокринной системы, кровяное давление, замедляет процессы старения, усиливает эффективность функционирования иммунной системы и обладает антиоксидантными свойствами. Именно поэтому очень **важно, чтобы дети ложились спать не позднее 21 часа.**

В 22:00 — гипофиз выделяет уникальные гормоны — эндорфины, гормоны счастья, который дарят ощущение радости. В это же время начинает вырабатываться соматотропин, концентрация которого ночью в 10 раз выше, чем днем. Самый ценный сон **с 22:00 до 4:00 – в это время происходит максимальная регенерация организма.**



А с 2 часов ночи – время гормона роста – соматотропина, который часто называют гормоном красоты и вечной молодости. В это время нам часто снится, что мы летаем во сне. А тело взрослых людей активно восстанавливается.

5 БАЗОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

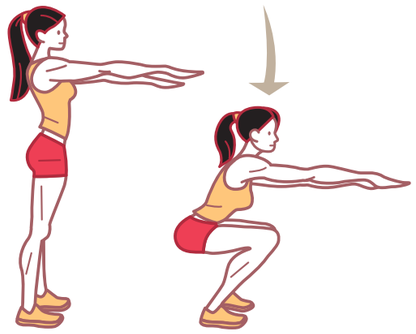


Упражнение 1. Бег.

Задействует весь организм, сердце быстрее бьется, происходит кислородное насыщение всех органов и тканей, вместе с потом организм покидают токсины и шлаки. Во время бега вырабатываются эндорфины - гормоны счастья, которые дарят ощущение радости и оптимизма. Нервная система становится более стойкой к стрессам - соответственно внутренне спокойствие отражается и на вашем внешнем виде. **Средний расход калорий за 1 час бега составляет от 500 до 600 килокалорий. Если вы худеете, то важно соблюдать режим дефицита калорий, чтобы быстрее достичь результата!**

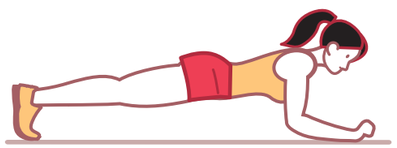
Упражнение 2. Приседания.

Идеальное упражнение для нижней части тела - в течение месяца обеспечивает рельефные ноги, ягодицы, а также помогает улучшить координацию всего тела. Приседания задействую самую проблемную часть тела - мышцы брюшной зоны, во время выполнения приседаний пресс получает нагрузку, сопоставимую со скручиваниями! **Оптимально приседать не менее 20 раз по 3 подхода, с наращиванием нагрузки.**



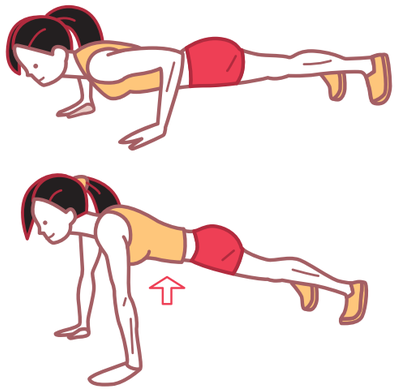
Упражнение 3. Планка

Идеальное упражнение для всех возрастов - укрепляет мышцы спины, поясницы, шеи, плеч, а также помогает предотвратить боли в этих зонах. Планка помогает избавиться от жира на животе и сделать его плоским, а также воздействует на спину - делает осанку красивой, избавляет от сутулости, ноги и руки становятся более рельефными. Упражнение необходимо делать на коврике. **Важно: спина должна быть прямой, ноги напряжены и расставлены на ширину плеч, не должно быть провисов тела в области груди, поясницы. Начните делать планку с 30 сек, постепенно увеличивая до 5 минут.**



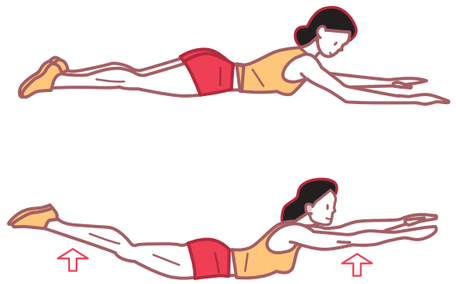
Упражнение 4. Отжимания

Бег разогнал кровь, заставил организм активно сжигать калории, приседания прокачали нижнюю часть тела, планка - пресс и спину. И самое время перейти к отжиманиям - идеальное упражнение для проработки больших и малых мышц тела с акцентом на верхней части. Отжимания укрепляют грудные мышцы, пресс и руки, контуры фигуры становятся более четкими и красивыми, повышается выносливость организма и укрепляются кисти, приходит в норму обмен веществ, укрепляется позвоночник.
Классические 50 отжиманий сжигают примерно 45 калорий. Женщинам это упражнение позволяет укрепить руки и проработать зону от локтя для плеча, которая с возрастом часто провисает и становится дряблой. Включите в ваш комплекс не менее 10 отжиманий с 3 повторами. По мере укрепления мышц количество нужно увеличивать. Совет девушкам - если отжимания от пола даются с трудом, делайте отжимания от стены.



Упражнение 5. Гиперэкстензия/Лодочка

Это упражнение позволяет укрепить спину и позвоночник. Его можно выполнять дома без дополнительного оборудования. Это упражнение позволяет проработать нижнюю часть спины, заднюю внешнюю часть бедра и ягодиц. Нужно лечь на коврик так, чтобы точки опоры приходились только на бёдра. Ноги необходимо зафиксировать, чтобы они не двигались. Суть упражнения - плавное поднятие и опускание корпуса с постоянно прямой спиной. В верхнем положении тело и ноги должны образовывать одну прямую линию - нужно задержаться на несколько секунд в этом положении и затем повторять упражнение.
Есть еще один вариант гиперэкстензии - «лодочка» - когда одновременно поднимается верхняя часть тела и ноги. Упражнение позволяет проработать весь позвоночный столб, нижнюю поверхность бедра и ягодицы.
Включите в ваш ежедневный комплекс минимум 20 повторов данного упражнение в 3 похода.
И уже через месяц вы заметите как изменится ваша осанка и подтянется живот и зона ягодиц!



Итак, попробуйте в течение месяца регулярно выполнять 5 простых упражнений из данного комплекса:

БЕГ — не менее 30 минут
ПРИСЕДАНИЯ — 20 раз по 3 подхода
ПЛАНКА — от 30 секунд до 5 минут
ОТЖИМАНИЯ — 10 раз по 3 подхода
ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ — 20 раз по 3 подхода

+

не менее 2 литров воды в день и разумная диета с минимум сладкого и жирного!

И уже через 30 дней ваше тело волшебным образом преобразится — станет стройным и подтянутым, а ваше настроение и внешний вид великолепными! Будьте здоровы и занимайтесь спортом!

Практические задания

КРАСОТА

1 Устройте расхламление шкафа – померяйте все, что у вас есть и отложите те вещи, которые вам совсем не подходят (их лучше отдать).

2 Составьте несколько комплектов и сделайте в них фото – посмотрите как вы выглядите, нравится ли вам ваш внешний вид. Составьте список вещей, которых вам очевидно не хватает в гардеробе и отправляясь на шопинг обязательно возьмите его с собой.

3 Определите свой цветотип в соответствии с таблицей, приведенной в данной брошюре, и составьте список своих приоритетных цветов в одежде. Основываясь на этом списке составьте как минимум 2 комплекта для работы и важных встреч. Так вы всегда будете выглядеть стильно и чувствовать себя уверенно!

4 Выделите минимум 30 минут и сделайте себе макияж в соответствии с правилами профессиональных визажистов. Сделайте фото — оцените ошибки, поэкспериментируйте. Выберите образ, в котором вы нравитесь себе больше всего и отработайте схему нанесения макияжа, чтобы вы могли его сделать за несколько минут.

ПСИХОЛОГИЯ

1 Составьте список из 10 главных целей и определите какая именно из этих целей окажет самое сильное воздействие на вашу жизнь. Составьте план достижения поставленной цели и каждый день выполняйте намеченные шаги.

2 Определите ваши ключевые навыки, которые позволят вам качественно изменить вашу жизнь к лучшему. Составьте план как вы можете развить эти навыки и каждый день уделяйте хотя бы 10 минут для развития этих навыков.

3 Заведите дневник и отмечайте в нем по вечерам какие позитивные шаги к достижению цели и улучшению вашего ключевого навыка вы выполнили. Это вас мотивирует на дальнейшие успехи!

ЗДОРОВЬЕ

1 Вода — проведите эксперимент и выпивайте не менее 2 литров воды в день в течение 3 недель. Сделайте фото До и После – вы будете приятно удивлены как изменится ваш внешний вид в лучшую сторону.

2 Укрепляйте здоровье — в течение 3 недель выполняйте базовый комплекс, представленный в этой брошюре. Сделайте фото До и После — и отметьте ваш прогресс. Подтянутая фигура — лучший мотиватор для изменений.

3 Питание — составьте график питания небольшими порциями в течение дня и заранее продумайте меню на неделю вперед. Не доедайте за детьми, не перехватывайте на ходу, постарайтесь удержаться от вредной пищи, сфокусируйтесь на своей цели и придумайте себе поощрение.
Один раз в неделю обязательно устраивайте водный день — пейте только воду, этот простой прием помогает избавиться от всего лишнего без стресса для организма. Попробуйте такой режим питание хотя бы в течение 2–3 недель. И в совокупности с другими практическими заданиями брошюры вы 100% почувствуете положительные изменения!

Я стала другой

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
КОМПЛЕКСА
СОЦИАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ МОСКВЫ

Москва –
добрый город

ФОНД ОКСАНЫ ФЕДОРОВОЙ

«СПЕШИТЕ ДЕЛАТЬ ДОБРО!»

fedorovafond.ru

OksanaFedorovaFund

fedorovafund

@fedorovafond

OFedorovaofficial

ПАРТНЕРЫ

МУЗЕЙ МОДЫ

Моя
карьера