

## 10 sprawdzonych rad jak odzyskać witalność, zdrowie i młody wygląd po 40!

1. **Wyrzuć z życia cukier** – pod każdą postacią! Raz i definitywnie – a odzyskasz energię, młodszą skórę i...świetne wyniki badań krwi poziom cukru i ciśnienie wrócą do normy – wiem co piszę ,bo sama sprawdziłam!

Stosuj [ksylitol](#), stewię jako dostarczacz, ale nie sztuczne słodziki! Bo wtedy jedną truciznę zastępujesz inną.

2. **Jedz mądrze!** Mało, acz sensownie!

Kasze, warzywa, owoce, czasem ryby. Trochę suszonych nasion, grzybów i czasem tofu. Zero ziemniaków, chleb graham żytni – rzadko bardzo... Dużo ziół i zielonej herbaty. Także wody mineralnej. Kolacji lepiej nie jeść – chyba że owoce.

Wiem, że wyważam otwarte drzwi, ale ta dieta pozwoliła mi schudnąć i wyjść z cukrzycy i nadciśnienia – a to chyba wystarczająca rekomendacja.

3. **Ruszaj się codziennie!**

1/2 godz. szybki marsz, a potem 10 min. intensywnej gimnastyki – to minimum.

4. **Rzuć albo mocno ogranicz oglądanie telewizji i zajmij się rozwijaniem umyśtu** – czytaj, pisz pamiętnik, słuchaj muzyki – wszystkie zajęcia umysłowe są lepsze niż bezmyślne gapienie się w ekran.

Trzeba mieć czas na snucie marzeń! To też buduje naszą urodę od środka, dodaje głębi spojrzeniu – sprawia, że mamy co komunikować światu – prócz zwykłych, codziennych spraw – które umówmy się – są nudne dla słuchającego.

5. **Rozsądnie dbajmy o buzię** – naturalne kosmetyki, oleje, maseczki ziołowe mogą wiele pomóc.

6. **Zielone koktajle to hit hitów!** Leczą, odmładzają i uzdrawiają! Biorę po łyżce stołowej nasion dyni, sezamu, słonecznika i siemienia lnianego, mielę w termomiksie, potem dodaję pęczek pietruszki, trochę papryki, można garść owoców cytryny... (oczywiście opcjonalnie) znów mielę, dodaję szklankę wody mineralnej i piję pyszny, zdrowy koktajl.

W podobny sposób robię też surowe zupy – i organizm ma świeżą dostawę witamin i mikroelementów.

7. Niby wszyscy to wiemy – że **sen to najlepszy kosmetyk** – ale kto o tym pamięta!

Ty bądź konsekwentna, a ciało Ci się odwdzięczy – kładź się spać przed 11.00, a zobaczysz efekty po miesiącu – brak podkówek pod oczami, które są większe i błyszczą, lepsza skóra.



8. **Rób ćwiczenia mięśni twarzy**, to ma fundamentalne znaczenie dla wyglądu w późniejszych latach – to naturalny lifting! Gimnastyka tego typu sprawia, że nic nie obwisa i buzia jest ładnie napięta. Najlepiej zaopatrzyć się w książeczkę Benity Cantieni, która opracowała takie ćwiczenia.

9. **Rób sobie dni dla urody z ziołami, muzyką relaksacyjną, postem** – pije się tylko zielone koktajle...

10. **Relaksacja** i jeszcze raz relaksacja! – stosuj, a nie pożałujesz, spięte mięśnie i ściągnięte rysy twarzy nie dodają nam uroku... Chociaż 10 minut dziennie – trening autogenny albo medytacja sprawi, że twarz się wygładzi.