

*beauty  
calendar*

## ЗА 12 МЕСЯЦЕВ ДО СВАДЬБЫ

- Начните пить воду. 1,5-2 литра каждый день принесут удивительный результат!
- Подружитесь со спортом.
- Если хотите экспериментировать с формой бровей, самое время это сделать.
- Лазерная эпиляция. Вам потребуется от 7 до 9 сеансов с перерывом в 3-5 недель, в зависимости от области.
- Если у вас есть серьезные проблемы с кожей (акне или нежелательная пигментация), проконсультируйтесь с эстетическим дерматологом. Он выпишет вам необходимые лекарства и назначит процедуры.
- Запланируйте серию легких пилингов для лица и тела. Пускай платье невесты открывает лишь ваши достоинства – идеальную кожу.

## ЗА 9 МЕСЯЦЕВ ДО СВАДЬБЫ

- Время разобраться, подходят ли вам кремы на основе ретинола или нет. Важно знать, что его запрещено использовать (даже в виде крема) беременным или готовящимся к этому событию в ближайшие полгода девушкам.
- Запланируйте визит к стоматологу. Особенно если планируете стать обладательницей белоснежной улыбки. Отбеливание возможно только при полном отсутствии кариеса и замене уже имеющегося пломбировочного материала на новый, более светлый.
- Если вы никогда не делали инвазивные процедуры ("уколы красоты"), лучше попробовать заранее, чтобы оценить полученный эффект и понять, подходят ли они вам. Действие самых популярных (биоревитализация и ботокс) держится около 6 месяцев.
- Долой лишний стресс! Найдите занятие, которое будет уменьшать уровень кортизола в крови. Попробуйте занятия йогой или пилатесом.
- Самое время протестировать лазерные процедуры. Лазер обновляет кожу, убирает пигментацию и дает омолаживающий эффект. Важно правильно рассчитать время: за обновлением кожи (2-3 недели) следует восстановление (около 4 месяцев). В этот период ей необходимы особый уход и защита.

## ЗА 6 МЕСЯЦЕВ ДО СВАДЬБЫ

- Пришла пора скорректировать силуэт. Запишитесь к инструктору или найдите подходящее спортивное приложение (например, Nike Training Club или Pacer).
- Позаботьтесь о правильном питании: меньше сахара, больше овощей.
- Купите обыкновенную сухую щетку для тела. Ее использование помогает увеличить циркуляцию крови и поток лимфы, которая выводит токсины. Начните с трех раз в неделю перед душем, а после обязательно наносите увлажняющий крем на кожу тела.
- Поэкспериментируйте с цветом волос и прической, если душа настойчиво просит перемен.
- Обсудите с вашим стилистом по волосам, как улучшить их состояние. Салоны сейчас предлагают множество лечебных процедур. Например, кератиновое выпрямление имеет накопительный эффект и делается один раз в два-три месяца. Таким образом, можно убедиться в том, что именно вам подходит, чтобы повторить необходимый уход перед важным днем.
- Обратите внимание на руки. Не забывайте про обязательное увлажнение в течение дня и вечером, а также маски и пилинги.

### За 3 месяца

- Продолжайте применять все то, что описано выше: пейте воду, тренируйтесь, используйте щетку для тела и уходы.
- Заботьтесь о своем сне: женщинам необходимо минимум 8 часов, чтобы восстановиться.
- Потребляйте меньше сахара – это положительно отразится не только на фигуре, но и на коже. Главное здесь – найти здоровый баланс между здоровым питанием и желаниями. Если очень хочется шоколада, не отказывайте себе в этом, просто позвольте себе его утром, а не вечером.
- Самое время добавить осветляющую сыворотку и отшелушивание. Все это поможет вашей коже засиять. Важно не ошибиться при выборе средств, поэтому доверьтесь специалистам.
- Нет предела совершенству, когда речь идет о фигуре. Эндосфера – процедура, способная убрать пару сантиметров в области талии, сделав контуры более подтянутыми и красивыми. Комплекс рассчитан на 6-10 сеансов с недельным перерывом между ними.

- Позаботьтесь об уходе за кутикулами: увлажняющее масло сделает ногтевую лунку гораздо более аккуратной уже спустя месяц.
- Постарайтесь отказаться от алкоголя, заменив его зелеными соками. Делимся рецептом любимого фреша: 1 корень сельдерея, 2 зеленых яблока, 1 очищенный лимон, имбирь (примерно 2,5 см).
- Добавьте к ежедневному уходу за лицом сыворотку для дополнительного сияния и упругости кожи.

## **ЗА 1 МЕСЯЦ ДО СВАДЬБЫ**

- Выберите визажиста и сделайте пробный макияж и укладку. Поверьте, на этом лучше не экономить!
- Если вы мечтаете о загорелой коже, мы рекомендуем салонный эко-загар, который сохранится на вашей коже в течение недели, при этом ничуть ее не травмировав, и не оставит следов на свадебном платье. В салоне вам помогут подобрать идеальный тон, настолько близкий к натуральному загару, что отличить будет невозможно.
- Пришло время сделать салонные инвазивные процедуры, если вы все же решились на какие-то из них.

## **ЗА 3 НЕДЕЛИ ДО СВАДЬБЫ**

Сделайте дополнительный салонный пилинг тела для большего сияния кожи и ровного загара.

## **ЗА 2 НЕДЕЛИ ДО СВАДЬБЫ**

- Сходите в салон на стрижку и окрашивание. Не забудьте про дополнительный уход или кератиновое выпрямление, если эта процедура пришлась вам по душе.
- Скорректируйте форму бровей и проведите окрашивание, если необходимо.

## ЗА НЕДЕЛЮ ДО СВАДЬБЫ

Временно перестаньте использовать эксфолианты для лица, чтобы успокоить и увлажнить кожу. Попробуйте скульптурный массаж для лица – он уменьшит мышечные зажимы.

## ЗА 5 ДНЕЙ ДО СВАДЬБЫ

Если вы не решились на лазерную эпиляцию, провести процедуру воском лучше за пять дней до события, чтобы кожа успела восстановиться.

## ЗА 3 ДНЯ ДО СВАДЬБЫ

Сходите в салон автозагара. Для дополнительного увлажнения кожи сделайте маску.

## ЗА 2 ДНЯ ДО СВАДЬБЫ

Сделайте маникюр и педикюр. Не забудьте про уход с глубоким увлажнением.

## ЗА 1 ДЕНЬ ДО СВАДЬБЫ

Почти все готово. Сейчас ваша главная задача – выспаться и не забывать про воду.

## ДЕНЬ СВАДЬБЫ

Расслабьтесь, получайте удовольствие и будьте счастливы в свой особенный день!