

Известная украинская певица и телеведущая Lilu эксклюзивно для портала Nashasvadba.ua рассказала нам о том, что нужно делать, что бы всегда оставаться красивой и светиться изнутри. В нашем интервью - масса полезных практических советов.

- Lilu, как вы следите за своей фигурой? *Lilu: Идеальная фигура не может поддерживаться без постоянного влияния на нее. Рано или поздно, но любая фигура перестает быть идеальной, если ею не заниматься.*

- Какие продукты вы рекомендуете употреблять?

Lilu:

Больше овощей и фруктов, выбрать каши, которые нравятся, но тоже не злоупотреблять ими, так как каши - весьма калорийные обычно и от них можно поправиться. В овощах и фруктах находится наибольшее количество витаминов, потому надо хотя бы раз в день пить фрэш.

- Какими средствами для волос вы пользуетесь?

Lilu:

Самыми профессиональными, так как мои волосы постоянно подвергаются окрашиванию, частым укладкам, но если ты хочешь сохранить длину волос, не наращивая их, чтобы они выглядели ненатуральными, то нужно пить витамины для ногтей и волос. Результат появляется не сразу, не в первые дни, а на протяжении нескольких недель или месяцев. Сейчас я купила шампунь марки PHYTODESS, он не дешевый, но и не дорогой. Я пользуюсь шампунем для восстановления волос, либо для окрашенных. В этой серии есть много всего - и шампуни, и ополаскиватели, и маски для волос. Как по мне, то если бы стал выбор - вкусно поесть или купить дорогое и хорошее средство для волос, то я бы выбрала второе. Кроме того, советую японские шампуни различных торговых марок, они доступны в продаже даже в Киеве. Обязательно я пользуюсь

термоустойчивым средством перед тем, как я укладываю волосы плойками и фенами. Все мы знаем, что в результате постоянного горячего воздействия на волосы, они начинают сечься и отваливаться. И железно раз в неделю я делаю маску для волос, потому что их нужно питать!

- Что позволяет вам выглядеть хорошо?

Lilu:

Я люблю жизнь, а это заставляет двигаться вперед, достигать новых высот, не заморачиваться по пустякам, так как это убивает нас изнутри, у нас исчезает блеск в глазах, и это опускает нам руки. Нужно всегда видеть свет в конце тоннеля, только тогда приходят правильные мысли и находятся ответы на все вопросы. Красота человека всегда находится внутри его самого, как и счастье.

- Пользуетесь ли органической косметикой?

Lilu:

Я пользовалась органической, у меня есть кое-какие новинки, увлажняющие кремы некоторые, но мой косметолог Ирина подбирает мне новинки именно для моей кожи. Она сама знает, что и с чем лучше всего комбинировать. Вообще я считаю, что лучшее средство по уходу за кожей - это кремы с витамином С, но они не бывают дешевыми, зато хорошо работают. Важно еще употреблять витамин С перед нанесением крема, так как он законсервирован в креме, но активируется только при соединении с реальным. Этот витамин и отбеливает, и увлажняет, от всех недостатков кожи помогает витамин С.

- Lilu, как относитесь к пластическим операциям?

Lilu:

Замечательно! Я хорошо отношусь к тому, что делает человека прекрасным - к инъекциям, к пластическим операциям, главное - не злоупотреблять. Если я вижу, что где-то подправлено лицо, то это уже нехорошо, должно быть сделано так, чтобы я видела только хороший результат и то, как классно она или он выглядит. К сожалению, обычно получается, что если девушка или женщина может себе позволить данные процедуры, то она должна сделать себе всё. Потом они становятся похожими друг на друга, так как делают лицо у одного мастера, также они становятся похожими на маски и теряют живую мимику. И все же, если человеку дискомфортно, то он будет лучше себя чувствовать, устранив какие-то свои недостатки, от которых он давно мечтал избавиться.

По материалам
портала Nashasvadba.ua

