

18+

Лилия Воздушная
КОРОЛЕВСКИЙ ЛОСК
ЗА 5 МИНУТ

21 привычка для сверхзанятой женщины



Лилия Воздушная

**Королевский лоск
за 5 минут. 21 привычка
для сверхзанятой женщины**

«Издательские решения»

Воздушная Л.

Королевский лоск за 5 минут. 21 привычка для сверхзанятой женщины / Л. Воздушная — «Издательские решения»,

Хватит страдать ради красоты! Перед вами — манифест ленивой аристократии для мегазанятых женщин. Забудьте об изнурительном уходе. Внутри — 21 уникальный хак от 1 до 5 минут, работающий на автопилоте. ♦
Стирайте маску офисной усталости обычными кухонными ложками. ♦
Запускайте ночное обновление кожи копеечным аптечным средством. ♦
Возвращайте лицу фарфоровый лоск, не отрываясь от монитора. Внутри подарок от автора: интерактивный трекер для ленивого контроля своего прогресса!

© Воздушная Л.

© Издательские решения

Содержание

ГЛАВА 1. ЛЕНИВАЯ ИНСТРУКЦИЯ: ВХОД ТОЛЬКО ДЛЯ УСТАВШИХ КОРОЛЕВ	7
ГЛАВА 2. НЕЙРО-ЛАСТИК ДЛЯ ЛИЦА: ХАК «3 СЕКУНДЫ»	8
ГЛАВА 3. СЕКРЕТ ИСПАНСКИХ КУЛУАРОВ: ДЕТОКС ШЕИ	10
ГЛАВА 4. Аптечный VIP-коктейль: Ночной бунт клеток	12
ГЛАВА 5. Жидкое золото тайги: Детокс для ясного взгляда	14
ГЛАВА 6. Гидроудар: Магия утреннего кипятка	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Королевский лоск за 5 минут 21 привычка для сверхзанятой женщины

Лилия Воздушная

© Лилия Воздушная, 2026

ISBN 978-5-0070-9936-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



♦ Важное примечание от издателя

Каждый рубль от продажи книг серии «Звездный код королевы» направляется в благотворительный фонд и на содержание главного соавтора проекта — кота Мани.

Покупая это руководство, вы напрямую обеспечиваете пушистого британского Лорда премиальными паштетами, дизайнерскими когтеточками и сочной травой.

♦ Лорд Маня лично контролирует финансовую плотность каждой страницы, а взамен присылает читателям свое исцеляющее мурчание!

Мы упаковали бьюти-опыт в удобный карманный формат. Никакой воды и пустых обещаний — только чистый концентрат пользы, который работает на вас с первой минуты. Переворачивайте страницу!

Если вы устали от вечного «дня сурка», душных дедлайнов и скучных быоти-лекций про подъёмы в 4 утра — эта книга создана для вас.

Специально для мега-занятых женщин, которые проводят долгие часы за компьютерами, в офисах или бесконечных дорогах, рождена эта книга — настоящий манифест ленивого, аристократичного ухода и тотальной независимости.

Первая книга серии **«Звёздный Код Королевы»** написана в лёгком, уморительно смешном и ироничном глянцево-м стиле. Забудьте о многочасовых изнурительных процедурах. Внутри вас ждёт ровно 21 уникальный, ошеломляющий и проверенный на практике экспресс-хак, каждый из которых занимает от 1 до 5 минут и работает на полном автопилоте.

Из этой книги вы узнаете:

♦ **Как** с помощью копеечного аптечного средства включить ночной бунт клеток и стереть возраст на автопилоте;

♦ **Как** за 30 секунд прохладный металл обычных ложек стирает с глаз синдром «выброшенной на берег рыбы»;

♦ **Зачем** лежать пять минут на обычном махровом полотенце и как активировать бешеный рост волос методом инверсии;

♦ **Как** мгновенно сбрасывать маску усталости через шею, снять груз с плеч по серебряной нити и выстраивать вокруг себя невидимый, бронированный щит от любого повседневного стресса.

Эта книга создана для каждой женщины, которая мечтает вернуть лицу сияющий фарфоровый лоск, мгновенно сбросить груз ежедневных забот и проложить свой собственный, изящный и легкий путь к той самой свободной, гармоничной жизни, где есть время для главного — для себя!

♦ **Подарок от автора внутри:** интерактивный матричный трекер привычек в форме таблицы. Распечатайте его и повесьте на зеркало в ванной для ленивого контроля ваших результатов.

ГЛАВА 1. ЛЕНИВАЯ ИНСТРУКЦИЯ: ВХОД ТОЛЬКО ДЛЯ УСТАВШИХ КОРОЛЕВ

Если вы планировали найти здесь рецепт маски из свежего огурца или призывы вставать в четыре утра ради изнуряющего бега — немедленно закройте эту книгу. Серьёзно, вернитесь в свой привычный рабочий цейтнот, вам тут точно не понравится.

Внимание! Если вы рассчитывали на пятитомный трактат о пользе трёхчасовых медитаций на рассвете или совет в духе «просто откажитесь от глютена, сахара, кофе, личной жизни и радости» — оставьте эту книгу на скамейке в парке. Она создана для других женщин.

Эта книга рождена для нормальных, мега-занятых Королев. Для тех, кто слишком много сидит за компьютером и по горло сыт «днём сурка». Для тех, кто хочет сиять, но без изнурительного труда. Для женщин, которые утром одной рукой докрашивают ресницы, второй — судорожно проверяют рабочую почту, а зубами в этот момент пытаются открыть пачку коллагена. Знакомо? Мы totally устали от этого навязчивого быюти-прессинга и вечного чувства вины за то, что в нашем плотном графике снова не нашлось места для бесконечных «духовных практик».

Поэтому мы объявляем ленивую революцию!

Правило здесь только одно: минимальные усилия — королевский результат. Мы не будем перекраивать ваш график (мы же адекватные люди). Каждое действие здесь занимает от 1 до 5 минут. Оно внедрится прямо между глотком утреннего эспresso и вечерним созвоном с коллегами, а работать будет на полном автопилоте.

Никакого насилия над собой. Только чистый, рафинированный эгоизм и totalная независимость. Расслабьтесь, устраивайтесь поудобнее (желательно горизонтально) и получайте удовольствие!

♦ Ваше время пошло. И поверьте, эти 5 минут изменят всё.

Давайте сразу договоримся на берегу: эта книга — не сборник строгих приказов от быюти-гуру в идеальном шелковом халате. Я не буду требовать от вас пить три литра структурированной воды, тереть сухой щеткой несчастную кожу до состояния спелого томата или наносить маску из пыльцы единорога строго в полнолуние.

Мы будем действовать как уставшие, но очень умные женщины. Тайком. Профессионально. И на полном автопилоте.

Всё, что вам понадобится для возвращения королевского лоска — это пара минут между утренним эспresso и проверкой рабочей почты. Мои хаки встроятся в вашу жизнь так незаметно, что ваш начальник и домашние даже не поймут, в какой именно момент вы успели помолодеть и посвежесть. Они просто увидят результат.

Так что сделайте глубокий вдох. Отпустите чувство вины за невымытую чашку или неотвеченное письмо. Нас ждут великие дела, которые не потребуют от вас ровным счётом никаких подвигов. Переворачивайте страницу. Начнем с лица — сотрем с него следы бесконечной работы и вернем коже королевское сияние всего за пару секунд.

ГЛАВА 2. НЕЙРО-ЛАСТИК ДЛЯ ЛИЦА: ХАК «3 СЕКУНДЫ»

♦ *Уровень лени: Минимальный. Придется дойти до холодильника.*

Знаете ли вы, что 90% женщин ежедневно совершают одну и ту же досадную ошибку? Они берут свой дорогой крем и легким движением руки наносят его на абсолютно сухую кожу.

Прекратите это немедленно! Вы буквально выбрасываете половину стоимости крема в мусорное ведро, лишая лицо законного королевского ухода.

Что происходит, когда вы до скрипа вытираете лицо полотенцем? Драгоценная влага испаряется с поверхности быстрее, чем годовая премия в день зарплаты. Ваши клетки тут же включают режим «жесткой оборонительной стены» и наглухо запечатывают все входы. Ни одна микрокапля ухода не просочится сквозь этот заслон. Вы просто размазываете дорогое средство по поверхности, пока глубокие слои кожи продолжают тихо скучать по увлажнению.

♦ Мы переписываем правила этой игры прямо сейчас. Запомните базовый закон ленивой аристократии: правило трех секунд.

Ритуал «Хватай и мажь»

У вас есть ровно три секунды после того, как вы ополоснули лицо.

Секундомер включается в то самое мгновение, когда вы закрыли водопроводный кран. Действовать нужно быстро и уверенно.

1. Забудьте про полотенце. Навсегда. Оставьте его для сушки волос или других, менее капризных зон вашего великолепного тела. Ваша кожа должна оставаться влажной, словно вы только что вышли из хаммама в дорогом спа-отеле.

2. Направляйтесь к холодильнику. Хватайте оттуда ледяной, копеечный аптечный Блефарогель 1. Да-да, тот самый невзрачный флакончик, в котором скрывается чистейшая высокомолекулярная гиалуроновая кислота и сочный, успокаивающий сок алоэ вера.

3. Наносите без промедления. Капайте этот ледяной нектар на пальцы и быстрыми, порхающими движениями распределяйте по влажному лицу.

♦ **Королевская арифметика:** Купив этот невзрачный флакончик вместо раскрученной сыворотки, вы только что инвестировали сэкономленный бюджет в бокал хорошего вина.

♦ Почему это работает на автопилоте?

Физика процесса проста, как три копейки. Оказавшись на лице в первые секунды, ледяная гиалуроновая кислота мгновенно связывает молекулы воды, оставшиеся после умывания. Она намертво запечатывает их внутри, обеспечивая клеткам тотальное глубинное увлажнение класса люкс.

Холод из рефрижератора моментально дает пинка ленивой лимфе, сужает поры и заставляет капилляры работать на благо вашей красоты.

Мощный дуэт алоэ и гиалуронки намертво запечатывает влагу внутри.

Оборонительная стена кожи успешно активирована. Клетки сыты, довольны и больше не шлют вам сигналы бедствия в виде новых морщинок.

♦ *Важное примечание для истинных Королев: перед тем как устроить клеткам ночной бунт, не забудьте внимательно изучить этикетку на флаконе Блефарогеля 1, чтобы убедиться в правильности состава и отсутствии индивидуальной непереносимости компонентов. Нам нужен именно первый номер!*

Будьте бережны к своей красоте.

Краткий конспект для тех, кому лень перечитывать:

Кран закрылся — секундомер пошел.

У вас есть 3 секунды, чтобы добежать до холодильника, пока лицо не превратилось в пустыню Сахару.

Полотенце — это враг. Оставьте его для вытирания слез зависти ваших подруг, которые всё ещё тратят целые состояния на люксовые сыворотки.

Ледяной Блефарогель 1 — ваш новый лучший друг и хранитель бюджета на вино.

А теперь закройте книгу, дойдите до аптеки (если флакончика еще нет в вашем холодильнике) и приготовьтесь сиять.

Переворачивайте страницу, впереди нас ждет Глава 3 — и там мы устроим настоящий ночной бунт клеток!

ГЛАВА 3. СЕКРЕТ ИСПАНСКИХ КУЛУАРОВ: ДЕТОКС ШЕИ

♦ **Уровень лени: Абсолютный.** Можно делать на рабочем кресле, пока начальник моргает.

Вы можете вылить на себя хоть литр запредельно дорогой люксовой сыворотки. Можете обклеить лицо патчами так, что станете похожи на благородную рептилию. Но если вы перед этим десять часов честно отсидели за монитором, вжав голову в плечи в позе сердитого суриката — чуда не произойдет. Ваше лицо все равно предательски «сползет» куда-то в область декольте.

В чём же скрывается подвох этого анатомического саботажа?

Всё дело в том, что каменный спазм мышц шеи намертво перекрывает главные лимфатические шлюзы. Кровь и лимфа просто не могут пробиться сквозь эти зажатые баррикады, чтобы напитать вашу кожу. В итоге вместо королевского сияния мы получаем утренний отёк и ту самую хмурую «рабочую маску», которую хочется поскорее разбить молотком.

Королевская арифметика: Минутный лимфодренаж шеи заменяет визит к массажисту за 4000 рублей. Поздравляю! Мы только что абсолютно легально отвоевали у бьюти-индустрии бюджет на новые туфли или флакончик селективного парфюма.

Но у нас совершенно другие стандарты: минимум усилий и максимум царственной стати. Встречайте спасение для вашей шеи.

Ритуал «Серебряная нить»

Этот хак хорош тем, что его можно незаметно проверить где угодно: в кабинете под пристальным взглядом руководства, в дорожной пробке или дома на диване.

1. Включите воображение. Где бы вы ни находились, на секунду прикройте глаза. Представьте, что из вашей макушки строго вверх уходит тонкая, прочная серебряная нить. Кто-то невидимый и очень заботливый плавно тянет за неё, увлекая вашу голову к небу.

2. Уроните груз забот. Как только голова вытягивается вверх, ваши плечи сами собой, под силой тяжести, падают вниз. С них буквально слетает вес всех мировых забот, квартальных отчетов и бытовых проблем. Шея внезапно становится длинной, изящной и лебединой.

3. Ленивый дренаж. Теперь мягко обхватите шею ладонями сзади. Без фанатизма и сильного давления, плавно и лениво проведите пальцами от затылка вниз, уводя движение к лопаткам и ключицам, открывая лимфатические шлюзы.

♦ Почему это работает на автопилоте?

Мышцы шеи моментально расслабляются, понимая, что держать оборону больше не нужно. Перекрытые шлюзы распаиваются с приятным ментальным щелчком.

Застоявшаяся лимфа, которая весь день копилась под глазами и в районе брылей, радостно устремляется вниз по открытому руслу. Отёки тают на глазах, возвращается чёткий овал лица, а цвет кожи из землисто-офисного снова становится фарфоровым.

Всего минута — и маска усталости бесследно исчезает, уступая место величественной статности.

Этот простой ритуал мгновенно возвращает вас на законный пьедестал красоты и душевного равновесия.

♦ *Важное примечание для истинных Королев: все движения по шее должны быть исключительно мягкими, скользящими и нежными. Ни в коем случае не давите со всей силы на переднюю поверхность шеи, берегите лимфоузлы и щитовидную железу. Наша цель — расслабление и мягкий отток лимфы, а не силовой массаж.*

♦ **Краткий конспект для тех, кому лень перечитывать:**

Поза сердитого суриката за монитором — главный спонсор утренних отёков и брылей. Объявляем ей бойкот. Тонкая серебряная нить из макушки — ваш бесплатный пропуск к лебединой шее и царственной осанке в любой непонятной ситуации. Все движения ладонями — только сверху вниз, нежно и плавно. Мы разгоняем лимфу, а не пытаемся свернуть себе шею.

А теперь расправьте плечи, потянитесь макушкой к небу и переходим к следующей главе.

ГЛАВА 4. Аптечный VIP-коктейль: Ночной бунт клеток

Уровень лени: Максимальный. Всё, что от вас требуется — это доползти до кровати и лечь спать.

Пока вы смотрите третий сон или судорожно дописываете отчёт, ваша кожа живёт по строгому трудовому кодексу. Её профсоюз постановил: великое ночное обновление и генеральная уборка клеток проходят строго по расписанию — с 23:00 до 4 часов утра.

В это время клетки готовы пахать на благо вашей молодости, но большинство классических ночных кремов из масс-маркета им совершенно не помогают. Они просто укладываются на вашем лице плотным, жирным одеялом, создавая иллюзию ухода и заставляя вас утром выглядеть так, будто вы всю ночь дегустировали соленья. Клеткам не нужны тяжелые силиконовые замки, им нужна настоящая витаминная артиллерия.

♦ *Объявляем полуночную быти-революцию и готовим коктейль, достойный лучших закрытых клиник.*

Ритуал «Витаминный взрыв»

Для этого хака вам не придется грабить ювелирный магазин или продавать почку ради баночки крема с экстрактом редкой орхидеи. Мы идем проторенной дорожкой ленивых аристократок — прямиком в аптеку.

1. Расчистите пространство. Уберите в самый дальний и темный угол шкафа баночки с обещаниями «вечной молодости за миллион рублей».

2. Достаньте секретное оружие. Нам нужен чистый, стабильный и эффективный витамин А. В аптечном мире его главным и самым надежным амбассадором является мазь Радевит Актив. В ней живет мощное trio витаминов А, Е и D, которые запускают деление клеток с космической скоростью.

3. Смешайте эликсир. На ладонь выдавите крошечную горошину Радевита и добавьте к ней каплю нашего старого знакомого — гиалуронового геля (да-да, Блефарогель 1 снова в деле).

4. Внедрите в кожу. Разотрите эту смесь между пальцами и легкими, ободряющими шлепками нанесите на слегка влажную после тоника или термальной воды кожу лица, шеи и зоны декольте.

♦ Почему этот бунт увенчается успехом?

Пока вы спите, этот аптечный VIP-коктейль творит настоящее подпольное волшебство. Витамин А бесцеремонно будит ленивые клетки и заставляет их экстренно вырабатывать свежий коллаген. Витамины Е и D реанимируют защитный барьер, а гиалуроновая кислота держит оборону против сухого воздуха из спальни.

♦ *Королевская арифметика:* Наш копеечный аптечный коктейль заменяет ночную люксовую маску стоимостью от 7000 рублей. Сэкономленные тысячи официально объявляются вашей личной премией за сообразительность.

Утром в зеркале вас встретит не уставшая от жизни женщина, а свежая, отдохнувшая Королева. Кожа становится упругой, плотной и настолько гладкой, что по ней буквально можно соскальзывать, как по дорогому натуральному шелку. Ваше зеркало официально зафиксировало абсолютный люкс и безупречный глянцевый лоск за считанные копейки.

♦ *Важное предостережение: Витамин А — штука мощная и авторитетная. Чтобы ваш клеточный бунт не превратился в банальное шелушение, перед применением обязательно изучите инструкцию к препарату Радевит Актив. Наносите его только на ночь, а днем защищайте лицо кремом с SPF.*

Краткий конспект для тех, кому лень перечитывать:

Ночной профсоюз клеток работает строго с 23:00. В это время мы не забиваем кожу тяжелыми силиконами, а бьем по возрасту витаминной артиллерией. Идеальный VIP-коктейль — это горошина Радевита плюс капля ледяного Блефарогеля 1. Аккуратно смешиваем прямо на ладони и наносим на влажное лицо. Витамин А — штука авторитетная. Наносим коктейль строго на ночь, а днем обязательно защищаем лицо кремом с SPF, чтобы бунт не обернулся шелушением.

А теперь гасим свет, отправляем клетки на великую ночную уборку и переворачиваем страницу. Впереди нас ждет Глава 5 — и там мы прикоснемся к настоящему «Жидкому золоту тайги», чтобы устроить мощный детокс для ясного взгляда!

ГЛАВА 5. Жидкое золото тайги: Детокс для ясного взгляда

Уровень лени: Минимальный. Придется дойти до кухни и включить чайник. Идеально для утреннего зомби-режима.

Давайте признаем очевидное: когда вас в очередной раз порадовали внезапной правкой в горящий проект перед самым концом дня или засыпали сообщениями в рабочем чате, ваш организм не просто грустит. Он включает режим выживания в диких джунглях и начинает тоннами вырабатывать кортизол — гормон стресса.

В чём же заключается скрытый подвох этого гормонального саботажа? Кортизол безжалостно сужает микрососуды по всему телу, и в первую очередь — на вашем лице. Кровь отликает от капилляров, лишая кожу кислорода, и вуаля: в зеркале на вас смотрит утомленная женщина с благородным оттенком лежалой офисной бумаги. Никакой хайлайтер не вернет сияние, пока внутри бушует кортизоловый шторм.

♦ **Королевская арифметика:** Чашка ромашкового детокса обходится примерно в 15 рублей, а эффект дает как успокаивающий спа-уход для лица стоимостью 3500 рублей. Чистая прибыль налицо (и на лице!).

Ритуал «Золотой Нектар»

Вам не придется отправляться в экспедицию за редкими кореньями. Этот детокс-ритуал займет ровно две минуты, пока закипает чайник.

1. Заварите успокоительный эликсир. Возьмите чашку горячей воды и опустите туда пакетик обычного аптечного ромашкового чая. Пусть он отдаст воде всю свою природную силу.

2. Добавьте таёжное золото. Когда чай немного остынет, чтобы не разрушить полезные свойства, положите в него ложку натурального дикого таёжного или горного мёда.

3. Пейте по-королевски. Сделайте глубокий вдох, закройте глаза и медленно, смакуя каждый глоток, выпейте этот нектар.

♦ Почему этот детокс работает на автопилоте?

Секрет кроется в биохимии. Обычная ромашка содержит уникальное вещество — апигенин. Этот природный релаксант ловко проникает в мозг, мягко блокирует панические сигналы центральной нервной системы и снижает уровень кортизола. Мышцы лица моментально понимают, что за ними никто не гонится. Ваши вечно сжатые от стресса челюсти наконец-то расслабляются, навсегда стирая с лица суровое выражение «не подходи — убью».

В этот же момент таёжный мёд, богатый микроэлементами и антиоксидантами, запускает внутренний детокс, улучшает свойства крови и возвращает глазам тот самый королевский, чистый блеск. Микрососуды расширяются, кровь приливает к эпидермису, и офисная бумага на лице волшебным образом сменяется нежным румянцем.

Всего одна чашка — и вы снова готовы править миром, транслируя окружающим абсолютное, дзен-подобное спокойствие. Ваше зеркало официально зафиксировало триумф ленивой эстетики, а лицо приобретет отдохнувший и сияющий вид без лишних усилий.

♦ *Важное примечание для истинных Королев: мёд — продукт не только роскошный, но и биологически активный.*

Чтобы ваш внутренний детокс не обернулся внезапными высыпаниями, убедитесь, что у вас нет аллергии на продукты пчеловодства и цветки ромашки. И помните: мёд нельзя класть в крутой кипяток, иначе вся его магия превратится в обычный сахар.

♦ **Краткий конспект для тех, кому лень перечитывать:**

Внезапные правки в конце рабочего дня включают кортизоловый шторм и превращают лицо в офисную бумагу. Срочно гасим панику изнутри. Ромашка блокирует панику в мозге, а таёжный мёд возвращает глазам тот самый королевский чистый блеск.

Главное правило: мёд добавляем только в тёплый чай. В крутом кипятке магия аристократии превращается в банальный сахар.

А теперь сделайте глубокий вдох, стирайте с лица выражение „не подходи — убью“ и плавно переходим на следующую страницу.

ГЛАВА 6. Гидроудар: Магия утреннего кипятка

Уровень лени: Абсолютный нулевой километр.

Даже к холодильнику бежать не надо, только нажать кнопку на чайнике.

Многие из нас, начитавшись модных бьюти-блогов, начинают свое утро с сурового подвига: мужественно вливают в себя стакан ледяной воды с лимоном. Остановитесь и верните лёд обратно в морозилку! Для вашего организма это вовсе не бодрость, а самый настоящий стресс-тест.

В чём же заключается скрытый подвох этого утреннего водопоя? Пить холодную воду натощак — это всё равно что устроить ледяной душ для едва проснувшегося желудка.

Шокированные органы пищеварения моментально сжимаются в спазме, а организм вместо того, чтобы мягко проснуться, тратит колоссальное количество драгоценной энергии просто на то, чтобы согреть эту жидкость до температуры тела. Пока внутри идет эта судорожная борьба за тепло, ваша лимфа застревает на полпути и превращается в те самые живописные утренние мешки под глазами, которые вы потом безуспешно пытаетесь замазать консилером.

♦ **Королевская арифметика:** Затраты на процедуру — ровно три копейки за электричество, пока закипал чайник. Эффект — как от люксового утреннего детокса в закрытом спа-клубе за 4500 рублей. Поздравляю, вы только что провели самую ленивую и гениальную финансовую махинацию в своей жизни!

Мы объявляем ленивый, но невероятно мощный перезапуск всех систем организма. Встречайте магию утреннего кипятка.

Ритуал «Горячий запуск»

Этот хак не потребует от вас ни копейки денег — только ваш верный чайник и ровно две минуты времени.

1. Поймайте правильный градус. Налейте в свой самый красивый королевский бокал чистую горячую воду. Нам нужен не крутой, обжигающий кипяток, а комфортная, приятно горячая вода с температурой около 45—50 градусов.

2. Пейте с королевским достоинством. Не нужно глушить воду залпом, словно вы опаздываете на последний поезд. Сядьте на край кровати и выпейте бокал медленными, осознанными глотками.

♦ Почему этот гидро-удар работает на автопилоте?

Когда приятно горячая вода попадает в ваш организм, происходит настоящее биологическое чудо.

Она мгновенно расслабляет гладкую мускулатуру внутренних органов и мягко, без лишнего стресса смывает накопившиеся за ночь токсины.

Этот ритуал деликатно стимулирует ленивый желчеотток и заставляет ваш кишечник работать чётко и слаженно, как швейцарские часы. Горячая вода помогает разжижать кровь, заставляя её быстрее бежать по сосудам. Пока вы допиваете последний глоток, застоявшаяся за ночь лимфа устремляется на выход, забирая с собой отёки. Лицо моментально розовеет, глаза раскрываются, а кожа приобретает тот самый свежий, фарфоровый лоск без единой капли тонального крема.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.