

# 20

## правил красоты



- 1** Не думайте о том, что вас в себе не устраивает. Сконцентрируйтесь на том, какой вы хотите стать.  
*Правило подтвердила Джоан Банни на стр. 130.*
- 2** Заботьтесь в первую очередь о внутренней гармонии, внешняя красота приложится.  
*Правило подтвердила Жанна Бетанкур на стр. 178.*
- 3** Не наедайтесь досыта. Тем более не объедайтесь.  
*Правило подтвердили Ксавье Манья на стр. 134, Виктор Майклсон на стр. 170.*
- 4** Чтобы быть красивым после пятидесяти, надо быть счастливым. Счастливые люди светятся изнутри. Общаясь с вами, люди обращают внимание на этот свет, а не на морщины.  
*Правило подтвердила Сара Лайвинг на стр. 174.*
- 5** Избавиться от лишних килограммов можно в любом возрасте.  
*Правило подтвердили Лариса Иноземцева на стр. 36, Ривка Либер на стр. 190, Сара Лайвинг на стр. 174, Джоан Банни на стр. 130.*

- 6** Скрывать седину совершенно необязательно, седые волосы могут быть очень красивыми.  
*Правило подтвердила Вики Топаз на стр. 84.*
- 7** Принимайте возрастные изменения с радостью.  
*Правило подтвердила Ирина Рябушкина на стр. 12.*
- 8** Ешьте меньше сахара. Это хорошо отразится на вашей коже.  
*Правило доказано исследованиями медицинского центра Лейдена на стр. 91.*
- 9** Танцуйте!  
*Правило подтвердили Карин Калабрис на стр. 158, Хосеп Пенья на стр. 24.*
- 10** Выбирайте одежду, которая нравится лично вам, и старайтесь как можно меньше зависеть от модных трендов.  
*Правило подтвердила Линн Делл на стр. 58.*

*Продолжение на стр. 206*