Оригинал: http://blog.jiji.ng/2015/12/5-sleep-habits-can-ruin-beauty/

уникальность от 90%

**ТОП-5 вредных привычек сна, губящих вашу красоту**

Сон является незаменимой частью нашей жизни, во время которого отдыхает и душа, и тело. Но следует иметь в виду, что, хоть процессы в вашем организме и замедляются во время сна, они по-прежнему активны, что может положительно или **отрицательно повлиять на ваше здоровье и внешний вид.** Если вы заботитесь о своей внешности и хотите еще долго оставаться молодой и красивой, то должны знать о вредных привычках сна, дабы избавиться от них как можно скорее. Прежде всего, приобретите удобную и подходящую именно для вас кровать. Интересно, какие еще привычки сна навредят вашей красоте? Тогда продолжайте читать!

1. Редкая смена наволочки

Если вы рассмотрите под мощным микроскопом свою наволочку после длительного пользования, то можете ужаснуться от нереального количества бактерий, которые на ней обитают. Только представьте, как эти невидимые для глаз зловредные существа влияют на кожу и волосы! Забитые поры, жирная кожа, грязные волосы, перхоть – и это еще не все последствия использования несвежей наволочки. Избавиться же от этой вредной привычки очень легко – просто меняйте ее раз в одну-две недели. Результат не заставит себя ждать!

1. Неправильная поза для сна

Все мы спим в разных позах и почти не в силах это контролировать: стоит нам уснуть, как тело тут же само решает, в каком положении ему удобнее. Тем не менее, это совсем не означает, что выбранное положение не оказывает отрицательное влияние на внешний вид. Такими вредными являются **позы на боку и на животе.** Именно в этих положениях на вашу кожу оказывается большое давление, что может спровоцировать появление морщин. Также, эти позы могут быть причиной опухших глаз и темных кругов под ними. Во избежание этих проблем, приучите себя спать на спине, а для лучшего результата надевайте маску для сна.

1. Недостаток сна

Из-за современного ритма жизни, здоровый и долгий сон для многих является несбыточной мечтой. Недостаток сна влияет и на умственную деятельность, и на тело, и, конечно же, на внешний вид. Тусклая кожа с серым подтоном, темные круги под глазами, безжизненные волосы и видимое истощение способны испортить даже самую яркую внешность. Поэтому, если вы хотите сохранить свою красоту на протяжении десятилетий, старайтесь спать, по крайней мере, 7 часов каждую ночь. Наилучшим же решением будет 8-часовой сон.

1. В постель с макияжем

Многие женщины сталкивались с ситуацией, когда усталость или элементарная лень были причиной неснятия макияжа на ночь. Макияж не только загрязняет вашу наволочку, но и очень негативно воздействует на кожу. Когда вы смываете косметику, то вместе с ней смываете всю ту грязь и пыль, которая скопилась на коже в течение дня. Вы же не хотите, чтобы все это оставалось на ней и ночью? Поэтому, снимая макияж на ночь, вы не только очищаете кожу от загрязнений, но и даете ей долгожданный отдых.

1. Игнорирование продуктов по уходу за кожей

Тысячи ночных кремов, сывороток, лосьонов и масок – это вовсе не приемы хитрых маркетологов. Именно в ночное время уход за кожей является наиболее эффективным и дает лучшие результаты. Так как ночью наша кожа максимально восприимчива, высококачественные продукты по уходу за кожей могут сотворить чудеса, пока вы мирно спите. Самое главное – это правильно определить тип кожи и проблемные участки, которые нужно вылечить. А дальше просто спланируйте процедуру ухода за кожей в ночное время с помощью подходящих вам увлажняющих, успокаивающих, питательных, очищающих или других видов средств.