

Практически каждая женщина сталкивается с проблемой появления растяжек. Это может быть как генетическая предрасположенность, так и появление растяжек в период беременности и после родов, после резкой потери веса... В домашних условиях

, к сожалению, полностью избавиться от растяжек невозможно. Но вполне можно сделать их менее заметными. Основное:

### 1. Физические упражнения

Тренируют мышцы, кожа становится более упругой.

### 2. Питание

Для уменьшения расятжек желательно добавить в рацион больше продуктов, содержащих белок и витамины С и Е. Эти продукты стимулируют рост тканей, делают ее эластичной и упругой.

### 3. Массаж

Ежедневный массаж мест, где появились растяжки, с добавлением оливкового масла позволяет сделать их менее заметными.

### 4. Использование крема от растяжек

Эффект будет более заметен, если вы начнете использовать крема и др. косметические средства от растяжек как только заметите их появление.

### 5. Домашний рецепт для предотвращения появления растяжек и их уменьшения:

## Рецепты для предупреждения растяжек

Автор: Елена

01.09.2009 16:53

---

- 1/2 стакана оливкового масла

- 1/4 сока алоэ-вера

- 6 капсул (драже) витамина Е

- 4 капсулы (драже) витамина А

смешать все ингредиенты и применять непосредственно в областях появления растяжек.  
Хранить такой лосьон в холодильнике.