



**sisterly**  
**cozy**  
**time**

**Look**  
**современной**  
**христианки**

---

**НЫЕ**  
**СОВЕТ**  
**Ы»**



# здоровье)

- 1) Стараться **ВЫСЫПАТЬСЯ** (не пренебрегать сном 7-8 ч)
- 2) Правильно **ПИТАТЬСЯ** (завтракать и не кушать на ночь, учиться готовить здоровую пищу, не питаться перекусами, фильтровать всё, что попадает в рот)
- 3) Регулярно **ПИТЬ ВОДУ** (достаточный объем чистой воды)
- 4) Уделять себе **ВРЕМЯ** (побыть наедине со своими мыслями, отдыхать)
- 5) Научиться **УХАЖИВАТЬ** за собой (в моде естественная красота того, что дал нам Бог, - волосы, ногти, зубы, тип фигуры и т.д.- корректировать минимально)



# (Нужна ли вам составляющая)

- 1) Ключевые принципы: «Всегда **РАДУЙТЕСЬ**», «Постоянно **МОЛИТЕСЬ**» и «За всё **БЛАГОДАРИТЕ**» (см. 1-Фес. 5:16-18)
- 2) **УЛЫБАТЬСЯ** чаще!
- 3) Учиться **БЫТЬ ДОБРОЙ** и не раздражительной
- 4) Сделать **ЧТЕНИЕ БИБЛИИ** и молитву своей повседневной привычкой
- 5) Быть «**БЛИЖЕ К БОГУ**» (соблюдать целомудрие не только в одежде, но и во всех жизненных аспектах)



# красота (внешняя привлекательность)

- 1) Одеваться со вкусом, а **НЕ ВЫЗЫВАЮЩЕ**
- 2) Покупать качественную обувь в конце сезона **НА РАСПРОДАЖЕ**
- 3) С вечера **ПРОДУМЫВАТЬ** свой наряд на завтра и планировать свое утро
- 4) Выбирать **ПОДХОДЯЩУЮ** своему типу фигуры одежду
- 5) Вложиться в **БАЗОВЫЙ ГАРДЕРОБ** и комплектовать вещи между собой
- 6) **ПОДПИСАТЬСЯ** в Инстаграме на дизайнеров и стилистов, черпать там вдохновение и понимать, где что купить
- 7) **ФИЛЬТРОВАТЬ** интернет-советы с христианской точки зрения, а также что подходит лично мне, а что нет
- 8) Подписаться в Инстаграме на хороший **СТОКОВЫЙ МАГАЗИН**
- 9) Принимать **СОВЕТЫ** со стороны подруг или тех, кому доверяю.

# Знаменитая Коко говорила:

"Уход за собой должен начинаться с сердца, иначе никакая косметика не поможет".