



Home » [Мода і стиль](#) » [Чому італійки виглядають молодо навіть після 50: секрети їхньої краси](#)

Чому італійки виглядають молодо навіть після 50: секрети їхньої краси

КОВАЛЬЧУК СВІТЛАНА — 12 Травня 2026, 23:04 ⌚ 2 Mins Read — [МОДА І СТИЛЬ](#)



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Італійки давно вважаються одними з найефектніших жінок у світі. Вони роками зберігають густе волосся, доглянуту шкіру та природну жіночність без виснажливих дієт і дорогих косметологічних процедур.

Секрет їхньої привабливості багато в чому пов'язаний зі способом життя та харчуванням. Італійки дотримуються середземноморської дієти, у якій багато овочів, риби, зелені, горіхів та оливкової олії.

Саме оливкова олія вважається одним із головних секретів молодості. Її не лише додають у страви, а й використовують для догляду за волоссям і шкірою. Завдяки

вітаміну Е та корисним жирам шкіра довше залишається пружною, а волосся — блискучим.

Жительки Італії також рідко переїдають і майже не сидять на жорстких дієтах. Вони надають перевагу невеликим порціям та якісним продуктам.

Для догляду за волоссям італійки часто використовують натуральні засоби. Популярними залишаються домашні маски з оливковою олією та яєчним жовтком.

Крім цього, вони рідше користуються прасками та агресивними засобами для укладки. Італійки зазвичай підкреслюють природну текстуру волосся та регулярно підстригають кінчики.

Важливу роль відіграє і ставлення до шкіри. Попри любов до сонця, жительки Італії активно користуються кремами із захистом від ультрафіолету та зволожувальними засобами.

У повсякденному житті вони часто обирають легкий макіяж, щоб не перевантажувати шкіру косметикою.

Окремо стилісти звертають увагу на спосіб життя італійок. Вони багато ходять пішки, відпочивають із родиною, спілкуються з друзями та намагаються менше нервувати через дрібниці.

Саме поєднання правильного харчування, спокою, догляду за собою та впевненості у власній зовнішності допомагає італійкам виглядати молодо навіть після 50 років.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

дієта

італійки

КАТЕГОРІЇ НОВИН

[Всі новини](#)

[Україна](#)

[Політика](#)

[Економіка](#)

[Світ](#)

[Стиль життя](#)

[Авто](#)

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua

