أسرار رشاقة وجمال عارضة الأزياء سيندي كروفورد

أتمّت السوبر موديل سيندي كروفورد Cindy Crawford عمر الـ52 وهي لا تشيخ مطلقًا وما زالت تبدو شابة ولا يمكن لأحد أن يعرف ما هو عمرها الحقيقي.

تحافظ عارضة سيندي كروفورد على رشاقتها وجمالها وشبابها وحتى انها تبدو في الثلاثين من عمرها وهي تعد أيقونة للموضة والجمال وتحاول عدد كبير من النساء حول العالم التشبه بها. فما هي أسرار جمالها وشبابها؟

تعرفي على أبرز أسرار جمال ورشاقة عارضة الأزياء العالمية سيندي كروفورد:

- تحرص على غسل وجهها في الصباح والمساء يوميًا وتطبيق الأقنعة الطبيعية والطبية أسبوعيًا لتغذية بشرة وجهها والمحافظة على شبابها.
- تلجأ الى اعتماد تقنية Dry Brush على جسمها من أجل محاربة تجاعيد الجسم والسيلوليت.
- لا تخرج من المنزل من دون أن تطبّق كريم واقي الشمس.
- تلجأ الى تطبيق كريم العيون في الصباح والمساء، من أجل المحافظة على شباب بشرة عينيها.
- تبدأ يومها بتناول سموثي السبانخ وحليب اللوز من أجل تعزيز نشاطها وتحفيز عملية الأيض.
- تعمل على وضع مرطب الشعر يوميًا قبل النوم من أجل المحافظة على لمعان وصحة شعرها.
- تمارس رياضة المشي والكارديو بكثرة.