

أسرار شباب وجمال جنيفير أنيستون

تعد جنيفير أنيستون واحدة من أجمل نجمات هوليوود فهي أيقونة للجمال والموضة حول العالم. فهي إمرأة تمكنت من محاربة الزمن والمحافظة على شباب بشرتها ورشاقتها، فهي لا تزال تبدو بعمر الثلاثينات.

احتفلت نجمة هوليوود جنيفر أنيستون بعيد ميلادها الـ 49 منذ بضعة أيام، وأصبحت على مشارف النصف قرن من عمرها. وعلى الرغم من ذلك، ما تزال النجمة المتألقة محافظة على شبابها وحيويتها الدائمة وعلى مثالية جمال شعرها ونوعيتها وعلى بشرة نضرة ومتألقة خالية من الشوائب والتجاعيد.

تعرف في معنا على أسرار جمال جنيفر أنيستون، التي يمكنك اتباعها للتتمتع بجمال بشرة وشعر النجمة:

- تتناول جنيفر أنيستون كوب من عصير الليمون كل صباح، للحصول على بشرة نضرة ومحاربة انتفاخ البطن.
- تقوم بحمام السونا مرة في الأسبوع، من أجل تحرير بشرتها من السموم والمحافظة على جمالها.
- تتبع جنيفر أنيستون نظام غذائي قليل بالكريبوهيدرات وغني بالبروتين.
- تطبق مساحيرات مضادة للأكسدة على شعرها - من أجل حمايتها من أشعة الشمس وأضرار صبغة الشعر والتلف.
- لا تغسل شعرها كثيراً بالشامبو وتطبق الشامب الجاف كل فترة، للمحافظة على حيوية شعرها.
- تمارس النجمة التألق الرياضة 6 مرات في الأسبوع، للحصول على جسم مثالي ورشيق وعلى ساقين ممشوقتين.
- تلجأ لاستهلاك زيت السمك، الأحماض الدهنية الأووميغا 3، ومكملي Resveatrol الغذائي. عنصران يأخران ظهور علاماتشيخوخة الجسم والبشرة.
- تطبق كريم الفازلين تحت العينين قبل النوم من أجل محاربة التجاعيد.
- تعمل على قص شعرها مرة كل 6 أسابيع، من أجل الحفاظ على لمعانيته وصحته.