استعدادات العروس قبل الزفاف بأيام

تستعد كل العروس كثيرًا قبل فترة من الزفاف وتعمل على التحضير لهذا اليوم الكبير وللحفل. هل اقترب موعد زفافك ، وسوف تنتقلي من عالم العازبات لعالم المتزوجات خلال بضعة أيام؟ هل أنت محتارة بكفية التصرف في الأيام القليلة التي تسبق الزفاف؟

من الطبيعي أن تكوني متوترة وقلقة وفي حيرة من أمرك بشأن كيفية التعامل مع يوم الزفاف والأيام القليلة التي تسبقه. خلال هذه الأيام القيلية، تشعر كل عروس باحاسيس متناقضة داخلها ما بين الفرح و الخوف والتهور والقلق ، فالإنتقال لحياة جديدة أمر ضخم ومهم للغاية.

كل عروس تمر بتلك اللحظات، وعليك قط تهدئة نفسك والحصول على وقت للاسترخاء لتستعدي ليومك الكبير ويكون كل شيء مثالي. لذلك، نقدم لك أبرز نصائح استعدادات العروس قبل الزفاف بأيام :

حافظي على روتينك التقليدي بالعشاء

عليك الحرص على المواظبة بروتين عشائك حتى قبل أيام من حفل الزفاف ، ولا تهملي هذه الوجبة الرئيسية، بل اعمدي على ان تكون صحية ومتوازنة ولا تسبب بزيادة الوزن المفاجئ. كما عليك الإستخراء للإستمتاع بكل ما أنجزته، ولا تأخذي أي حبوب منومة أو مهدئة وحتى لا تخلدي الى النوم بموعد مبكر عن موعدك الاعتيادي.

احصلي على عدد ساعات نوم كافية

يعلم الجميع أن معدل النوم الطبيعي هو تقريبًا 8 ساعات ، هذه الكمية توفر قسط كافي من الراحة لجسم الإنسان . ان كنتِ من بين الأشخاص الذين اعتادو النوم لـ 7 ساعات الى 9 ساعات في اليوم ، فلا تغيري هذه العادة ، واحصلي على قسط وفير من النوم قبل عدة أيام من اليوم الكبير . يظهر النوم الصحي بشرتك نضرة ونقية ويقضي على الهالات السوداء.

ضعي منبه احتياطي

تبدأ إستعدادات حفل الزفاف من الصباح الباكر ، لذلك لديك الكثير من الأمور لتقومي بها وتحضريها وتهيئي جمالك ، فالوقت ضيق ومحسوب لكل أمر. لذلك ، من المهم أن تبدأي يومك بموعده ولا تتأخري عن جدولك ، اذا كنتِ من صاحبات النوم الثقيل فإنك بحاجة للمساعدة بشأن ايقاظك من النوم في الصباح . إستخدمي أكثر من منبه لكي تطمئني انك سوف تستيقظين أو يمكنك الاعتماد على أحد أفراد من عائلتك أو إحدى صديقاتك بالتأكد من إستيقاظك.

تناولي إفطار صحي ولذيذ

تناولي إفطارك اللذيذ والصحي في صباح يوم الزفاف ، فأمامك يوم طويل جدًا ولا تريدي أن تشعري بالجوع ، فالإفطار يزودك بالطاقة والحيوية والنشاط. ابتعدي عن تناول ونضرة والتي تسبب الغازات واحرصي على استهلاك الأطعمة الغذية والصحية والعصائر والماء. عليك الإبتعاد عن شرب المنبهات والكافيين في الصباح.

احجزي في منتجع صحي

قبل أيام قليلة من حفل الزفاف، رتبي يومًا مميزًا بأحد المنتجعات الصحية واحصلي على يوم تدليل وراحة وإسترخاء. احجزي موعد تدليك وإسترخاء وسط أجواء من الشموع والعطور الطبيعية المهدئة للأعصاب. كما يمكنك الحصول على حمام دافئ بالمنزل واملئي حوض الإستحمام بالصابن والماء ويمكنك وضع الشموع المعطرة من حولك والروائح بحوض الإستحمام مثل الفانيلا أو الشوكولاتة أو الرائحة التي ترغبين بها، مع أنغام الموسيقى التي تفضلينها ، هكذا سوف تحصلي على ساعات من الراحة والإسترخاء في منزلك.

توقفي عن التفكير بتفاصيل الزفاف

عليك التوقف عن التفكير بتفاصيل الزفاف والقلق بشأنها وبشأن كل الأمور من الصغيرة إلى الكبيرة . ويمكنك تفويض هذه الأمور الى صديقاتك المقبات أو عائلتك أو المسؤلين عن تنظيم حفل الزفاف

وفكري في النهاية أنك سوف تعيشي مع شريك حياتك ، الذي طالما تمنيته وحلمت بهذا اليوم الكبير معه.