تجنبي هذه الأخطاء الجمالية الصباحية

من المحتمل أنك لا تحبين الاستيقاظ باكرا في الصباح، فتبحثين دائما عن طرق للانتهاء بسرعة من الروتين الجمالي عند الاستيقاظ، ولكن العادات الصباحية السيئة يمكن أن تدمر يومك بأكمله:

الضغط على زر الغفوة:

عمليا، الجميع مذنب! بعض الناس، حتى عن قصد، يضغطون على زر الغفوة عدة مرات قبل النهوض من الفراش. المشكلة هنا هي أنه في حين قد يبدو وكأنك تحصلين على المزيد من النوم، إنك في الواقع تجعلين نفسك متعبة أكثر، مما يترجم إلى تأهب أقل فعالية وإنتاجية أقل في وقت لاحق من اليوم. أي نوم اضافي تحصلين عليه بينما تنتظرين المنبه المقبل أن يرن هو نوعية نوم سيئة. بدلا من ذلك، قومي بتعيين المنبه عند الوقت المحدد الذي ينبغي أن تستيقظي فيه، واستخدمي صوت المنبه الذي يجعلك سعيدة.

عدم استخدام مرطب الوجه:

سواء إن كنت تتسرعين أو كنت تنسين ببساطة، عدم استخدام مرطب الوجه في الصباح يجعل بشرتك جافة على مدار اليوم. إذا كنت لا تستخدمين المستحضرات أو الكريمات لأنك تشعرين بأنها ثقيلة جدا، استخدمي صيغة هلامية تغطي وجهك بشكل أخف فتشعرك بالرطوبة.

عدم بدء النهار مع وجبة الإفطار:

الإفطار يبدأ عملية التمثيل الغذائي الخاص بك لليوم الكامل، وعند عدم تناول الوجبة الأولى، من المحتمل أن تفرطي في تناول الطعام والوجبات الخفيفة الضارة لبقية اليوم. ليس من الضروري أن تتناولي البيض مع الخبز والفاكهة، ولكن يجب أن تبدئي صباحك مع طعام صحي. إذا كنت في عجلة، تناولي علبة من الزبادي التي يمكنك وضعها في حقيبتك.

نسيان تطبيق كريم واقي من الشمس:

نعم، هذا ينطبق على مدار السنة! خصوصا في الأيام التي تكون فيها الشمس قوية، نسيان تطبيق كريم واقي من الشمس له آثار قصيرة الأجل

وطويلة الأجل. لا أحد يريد حروق الشمس، بل والأسوأ من ذلك، لا أحد يريد أي نوع من أضرار أشعة الشمس التي يمكن أن تؤدي إلى سرطان الجلد! إذا كنت تستطيعين منع الضرر الآن، لماذا لا تفعلي ذلك؟